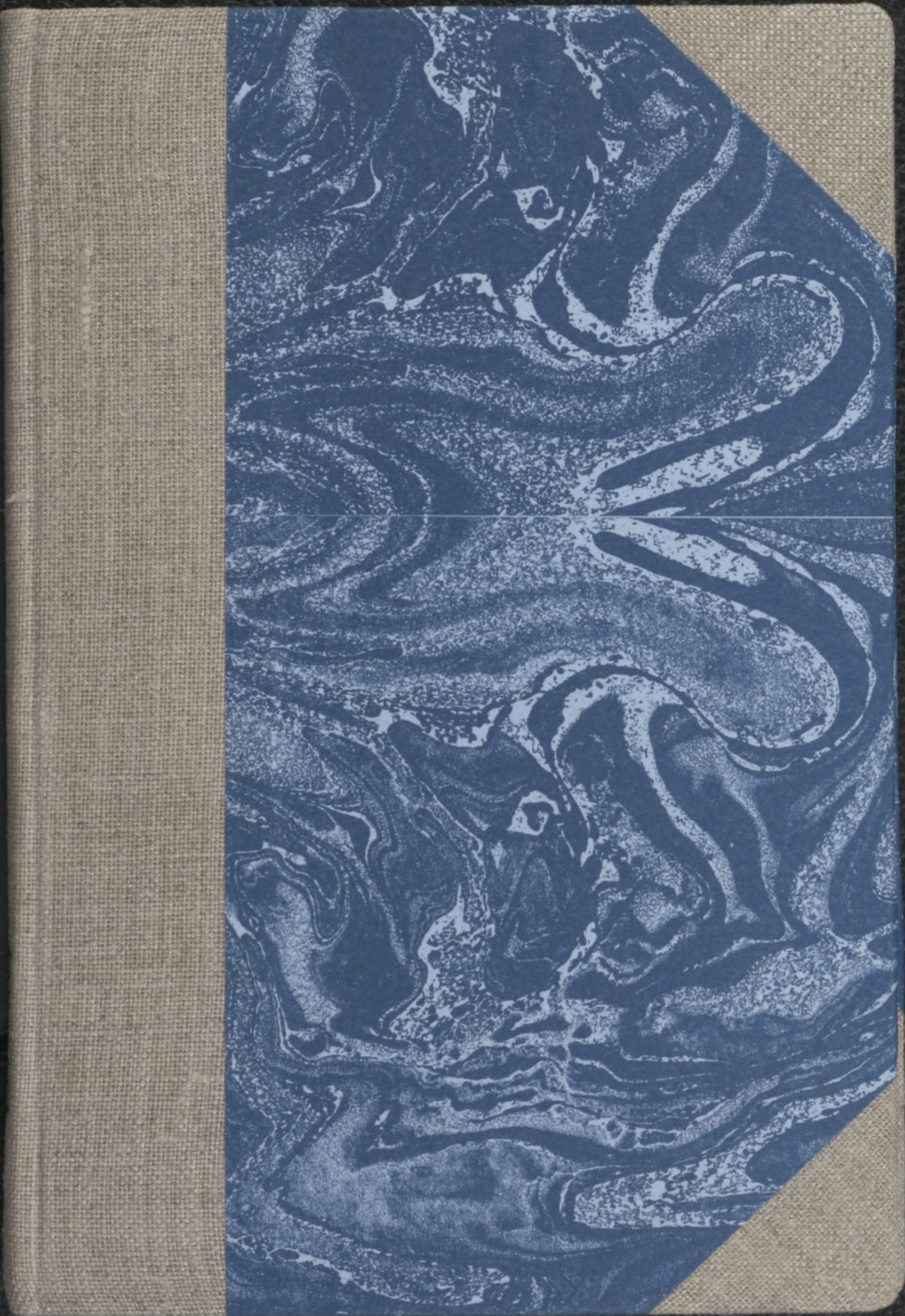
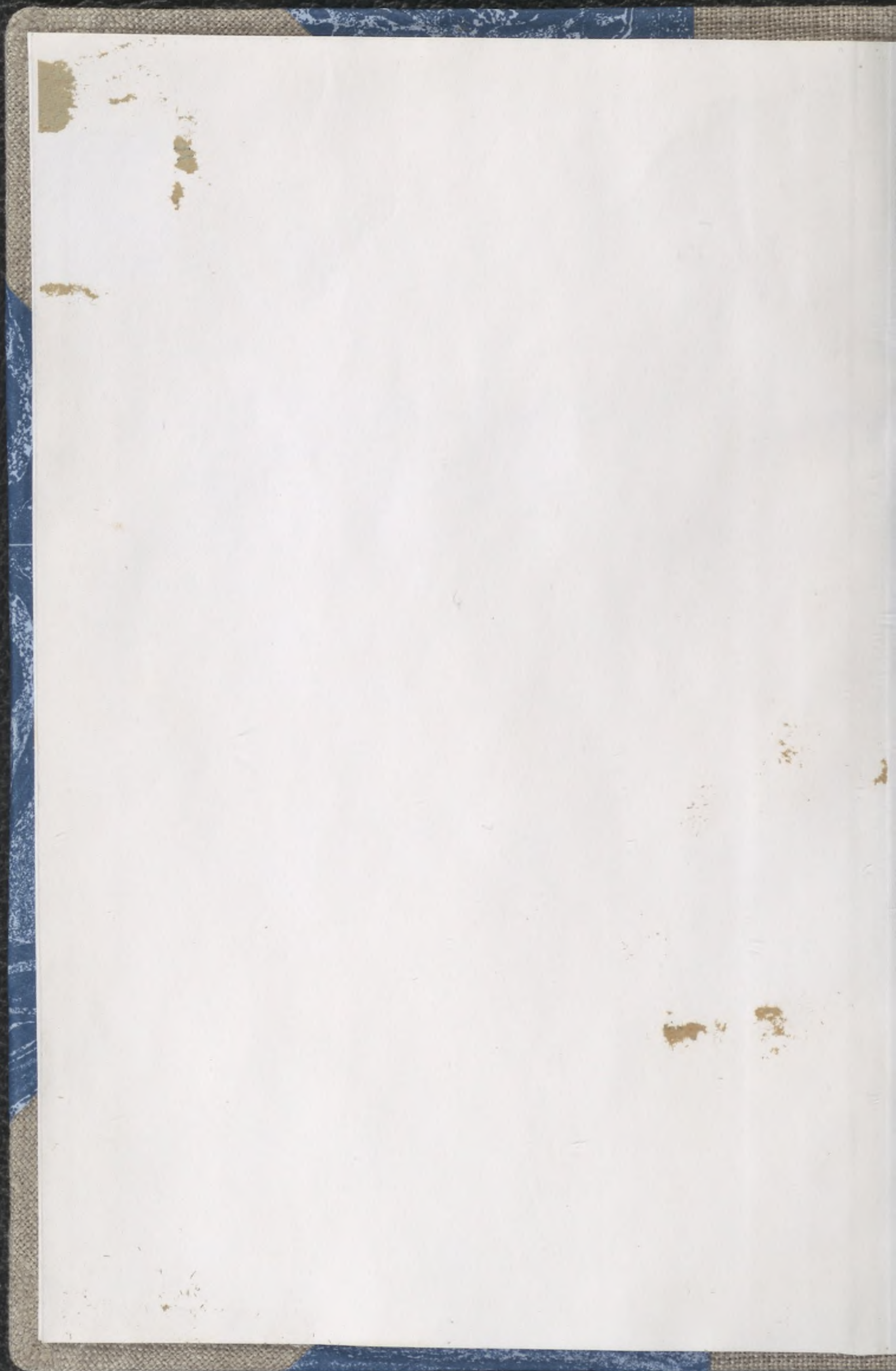




FRANCISZEK BAYTEL.

HYGIENA I ZDROWIE

O WŁASNOŚCIACH LECZNICZYCH PROMIENI SŁONECZNYCH

DRUGIE WYDANIE.

WARSZAWA
Skład główny w księgarni Gebethnera i Wolffa
1911.

Do czytelników.

Zachęcony niezwykłą poczytnością książki mojej p. t. „Hygiena i zdrowie“, odwołuję się niniejszem do każdego myślącego oraz zdrowie i dobro społeczeństwa mającego na celu czytelnika, aby poparł moje usiłowania i po odczytaniu tej skromnej pracy mojej raczył nadesłać pod adresem autora uwagi krytyczne dotyczące treści i formy postulatów zawartych w tej książce, wraz z wiązanką własnych z życia swojego oraz i otoczenia wziętych spostrzeżeń.

Zależy mi na zebraniu jaknajwiększej ilości treściwie lub choćby pobieżnie tylko opracowanych wiadomości dotyczących hygieny ludu a mianowicie:

1) **Jakie czynniki ogólne i specjalne wpływają najbardziej niszcząco na organizm i skracają życie człowieka?**

2) **Jakie warunki i czynniki zachowują ciało i umysł człowieka w stanie jędrnym, rześkim oraz pełnym młodzieńczej energji i animuszu do lat najpóźniejszych?**

Jakie zwłaszcza są relacje i uwagi starców pełnych żywotności fizycznej i duchowej, co trzeba robić a czego unikać aby doczekać lat sędziwych w zdrowiu, radości i względnem choćby zadowoleniu.

Łaskawie nadesłane uwagi i spostrzeżenia będą przyjęte pod uwagę przy następnych wydaniach książki mojej, o nadsyłanie więc tych uwag ponownie upraszam jaknajusilniej.

AUTOR.

Adres: ul. Nowy-Świat № 27, w Warszawie.

TOW. ORGELBRANDA SYN WARSZAWA.

HYGIENA I ZDROWIE.

FRANCISZEK BAYTEL.

HYGIENA I ZDROWIE

O WŁASNOŚCIACH LECZNICZYCH PROMIENI SŁONECZNYCH.

DRUGIE WYDANIE.

WARSZAWA
Skład główny w księgarni Gebethnera i Wolffa

1911.





DRUK. TOW. AKC. S. ORGELBRANDA S-ÓW W WARSZAWIE.

WSTĘP.

Motywem, który mnie skłonił do napisania niniejszej książki—gorąca chęć oddania przysługi ogółowi a zwłaszcza szerokim warstwom dojrzałej umysłowo i poważnie myślącej męzkiej młodzieży. Niemniej z przeczytania tej pracy mojej, jak myślę, odnieść korzyść powinien i może każdy bez względu na swój wiek, płeć, zawód i stanowisko, za wyjątkiem, rzecz prosta, lekarzy i hygienistów zawodowych, którzy ten przedmiot wyłącznie i nieustannie badają i którychbym się nigdy pouczyć nie ośmielił.

Książka moja ma przeważnie charakter sprawozdawczy. Wszystko, co tylko nauka hygieny i świat lekarski na mocy niezliczonych obserwacyi i badań zalecał czynić dla utrzymania życia i zdrowia, to wszystko najskrupulatniej przez lat 25 z górą, nieustannie badałem, roztrząsałem, stosowałem i w rezultacie wzbogacony i własnem doświadczeniem, nie mogę się powstrzymać aby ogłosić wielki tryumf i zwycięztwo prawdy, zwycięztwo nauki o hygienie.

Zauważyłem, iż najprzystępniej nawet napisane podręczniki o zachowaniu zdrowia i o hygienie, zawsze są cokolwiek przeciążone szczegółami i tylko dla umysłów odpowiednio przygotowanych mogą być strawą odpowiednią.

Celem moim było pouczyć a nieznużyć, wnieść do nauki o hygienie cokolwiek pierwiastku społecznego i ogólno-ludzkiego, zachęcić czytającego aby mimo wszelkie niedole i nędze żywota, kochał życie, cenił zdrowie i ku temu celowi nieustannie śledził za postępem nauki o hygienie, oraz wszelkie tej nauki wskazówki, dla dobra własnego i otoczenia, w którem przebywa, stosował.

Radbym napisać możliwie krótki a treściwy podręcznik, a raczej kompilację wszystkich dzieł traktujących o hygienie i przez ostatnie ćwierć wieku ukazujących się w odnośnej literaturze europejskiej. Starałem się to uczynić w sposób możliwie przystępny, barwny i zajmujący, — nie mogę sądzić o ile mi się to powiodło.

Czy byłem powołany do napisania podręcznika o hygienie, nie do mnie wyrokować należy, jednak informując ogół o własnościach hygienicznych i leczniczych promieni słonecznych na zasadzie własnego długoletniego doświadczenia, zdaje mi się, iż względem Was, Szanowni i Łaskawi Czytelnicy, spełniłem mój najświętszy obowiązek.

CO TO JEST HYGIENA?

Hygiena jest nauką, która badając nieustannie wszystkie przejawy życiowe człowieka, stara się ująć w ogólne przepisy, zasady postępowania odnośnie dla każdego wieku, klimatu, pory roku, zawodu i różnych okoliczności:

1) aby stale być zdrowym.

2) aby mieć siły fizyczne i sprawność umysłową i

3) aby żyć jaknajdłużej.

Osiągnąć to wszystko jest rzeczą bardzo łatwą, należy tylko wszystkie wskazówki hygieny, jako oparte na niezliczonych ilościach różnorodnych badań i obserwacyi ludzi, oddanych tej gałęzi nauki, najskrupulatniej wypełniać, czyli robić to wszystko, co hygiena zaleca, a unikać tego wszystkiego, co hygiena za szkodliwe uważa.

CZŁOWIEK ZDROWY I CZŁOWIEK CHORY.

Znałem raz dwóch młodzieńców: jeden był synem dorodnych i silnych rodziców i ściśle te-

same cechy po nich odziedziczył, ale cóż z tego, lekkomyślne postępowanie sprawiło, iż marnując największy skarb, jaki jest dany człowiekowi, to jest zdrowie, doprowadził swój organizm do wielkiego wyniszczenia i przedwcześnie odumarł swych rodziców, których był jedynym celem i których miał zostać jedyną na starość podporą i pociechą.

Drugi młodzieniec był synem wątłych, ubogich i ciężko pracujących rodziców, wychował się i wzrósł w warunkach urągających wprost elementarnym wymaganiom hygieny, nic też dziwnego, że widok jego wzbudzał litość i współczucie, a jednak gdy poszedł za radą lekarza, do którego udał się o pomoc i wskazówki i rozpoczął wieść życie najściślej zgodne z nauką hygieny, w krótkim już bardzo czasie zmienił się do niepoznania i wyrobił w sobie stały i wielki zasób sił i energii życiowej.

Znaną jest pewna francuzka maksyma, iż zdrowie człowieka jest jego moralnością, albo raczej uczciwością.

Jabym określił, iż zdrowie człowieka jest oznaką jego rozumu, albowiem nie każdy jest twórcą swojej doli, ale prawie każdy jest twórcą swojej niedoli.

Człowiek zdrowy, pracując, zarabiając i oszczędzając, uszczęśliwia rodzinę i powiększa bogactwo osobiste i narodowe, podczas gdy chory osobnik jest ciężarem i utrapieniem dla otoczenia, a o ile przytem nie posiada zasobów

bądź odziedziczonych, bądź nabytych w czasie swego dobrobytu i zdrowia, jest pasorzytem jak szerszeń lub truteń między pszczołami w ulu. Nic nie przysparza a korzysta z trudów i zabiegliwości innych.

Pamiętajmy, że na zdrowiu i sile jednostek polega szczęście wszystkich.

CZY WARTO ŻYĆ NA ŚWIECIE?

Przywiązywać się zawiele do życia nie trzeba i nie warto. Najpierw dlatego, że z życiem człowieka związanych jest wiele bardzo ciężkich zmartwień i niedoli, których uniknąć nie da się i nie można pomimo największych wysiłków rozumu, i woli żelaznej a hartownej, a powtóre, że życie ludzkie jest bardzo krótkie, nietrwałe i znikome.

Przysłowie arabskie powiada:

Lepiej siedzieć, niźli stać,
Lepiej leżeć, niźli siedzieć,
Lepiej umrzeć, niźli żyć!

Słyszeliście zapewne coś o Nietzscheizmie lub o Nirwanie. Znaną wam jest dobrze ze starożytnych czasów greckich historya Gracchów. Jak wola kieruje czynnościami człowieka, tak duch rządzi i kieruje materją, czyli wszechświatem, a zatem potęgę ducha wzmacniać i rozwijać należy. Czy można jednak w pełni odczuwać czar przyrody we wszelkich jej przejawach, oraz czar głębokich, pięknych i wzniosłych utwo-

rów poezji, literatury, nauki i sztuki będąc schorzałym, słabym lub strapionym?

Życie to rozkaz wewnętrzny, żyjmy więc w zdrowiu i sile fizycznej dla ciągłego doskonalenia umysłu i serca, a przedewszystkiem dla możności dopomagania upośledzonym od losu, biedniejszym współbraciom naszym.

W ten sposób spełnimy przeznaczenie nasze na ziemi i osiągniemy wewnętrzne zadowolenie, które jest podstawą prawdziwego szczęścia. W takiem zrozumieniu konieczności i wartości życia wygłaszam okrzyk z głębi duszy: „Niech żyje życie!“

JAK DŁUGO CZŁOWIEK ŻYĆ MOŻE I POWINIEN?

Wybaczcie, łaskawi czytelnicy, iż w sprawach poważnych będę czasami krotochwilnym, nieraz znów może odbiegnę od przedmiotu głównego i choć mimochodem poruszę tematy, które z hygieną mogą mieć tylko pośredni i bardzo daleki związek i stosunek.

Znany francuzki chemik, Szewrel, zmarły w 103-cim roku (z rozpaczy po stracie jedynego i ukochanego syna, który zgasł w sędziwym wieku na influenzę), gdy go pytano co trzeba czynić i jak postępować, aby dożyć tak późnego wieku, nigdy nie chorować i stale zachować rześki wygląd i dostateczny zapas sił życiowych, odpowiedział z humorem:

1) Wstawać bardzo rano.

2) Za napój używać tylko wodę.

3) W 80-ym roku życia zaprzestać wszelkich miłostek.

Ta ostatnia wskazówka była tylko żartem, gdyż Szewrel, ożeniwszy się bardzo wcześnie i owdowiawszy następnie, znanym był stale z życia porządnego, skromnego i przykładnego.

Dwie pierwsze jednak wskazówki jego, warte są zapamiętania i stosowania w życiu między innemi prawidłami hygieny, jako główna podstawa.

Jak długo człowiek żyć może i powinien, zdania między uczonymi są trochę podzielone; jedni mówią, że człowiek powinien żyć do stu lat przeciętnie, drudzy, opierając się na spostrzeżeniu, iż przeważna ilość zwierząt żyje zazwyczaj trzy razy dłużej aniżeli dojrzewa, dowodzą, iż kres życia człowieka następować powinien pomiędzy rokiem 60-ym a 66-ym; analogia jednak wzięta ze świata zwierzęcego, nie jest także ścisłą, choć na ogół biorąc, zdaje się być uzasadnioną. Słoń, żółw, papuga, wieloryb, krokodyl żyją o wiele, bez porównania, dłużej, aniżeli dojrzewają.

Pewien znany fizjolog i badacz życia ludzkiego powiedział, iż człowiek właściwie powinien żyć dotąd i tak długo, dokąd sam zechce.

Napozór wydaje się to paradoksem, a jednak ile w tem mieści się zdrowej prawdy i myśli filozoficznej. Żyj lekkomyślnie, a znikniesz

z grona żyjących o wiele wcześniej, aniżeli byś mógł przypuszczać i tego się spodziewać, żyj według prawideł hygieny, a doczekasz sędziwej i rześkiej starości.

Gdy rozmawiać z ludźmi, których wiek wzbudza nasz podziw i szacunek, przekonywamy się iż wszyscy bez wyjątku głoszą jedne i te same zasady: praca, ruch, powietrze, słońce, woda, umiarkowanie w jedzeniu, unikanie wzruszeń, gniewu, silnych namiętności i t. p.

Prawda, że są nieraz organizacje wyjątkowo silne i odporne, które nietylko nie stosują się ściśle do prawideł hygieny, ale nauki o hygienie nawet z samej nazwy nie znają, a jednak żyją długo i mają wielki zasób sił fizycznych i umysłowych.

Są to jednak, powtarzam, natury wyjątkowe, które najpierw odziedziczyły po swych rodzicach nadzwyczaj zdrowy i silny organizm, a powtóre może żyły w warunkach szczególnie dla zdrowia korzystnych i przyjaznych.

Statystyka jest wielką nauką, jest bodaj podstawą wszystkich innych nauk. Dla ustalenia jakiejbądź prawdy, lub też dogmatu naukowego, potrzeba najpierw obserwacyi, później sprawdzenia czyli doświadczenia, — wreszcie na tych dwóch czynnikach opiera się rozumowanie.

Statystyka śmiertelności, prowadzona planowo i celowo w różnych krajach świata całego wykazuje, iż najdłużej żyją: wieśniacy, przyrodnicy, ogrodnicy, duchowni, pedagodzy, naj-

krócej zaś doktorzy i dorożkarze, następnie drukarze (zecerzy), górnicy etc.

Wieśniacy, przyrodnicy, ogrodnicy żyją najdłużej, bo obcują stale z przyrodą, a więc przedewszystkiem korzystają z mnogości świeżego powietrza, ze słońca, z wody, z ruchu i z konieczności unikają życia miejskiego, skupionego i życia pełnego podniet i pokus szkodliwych bardzo dla zdrowia; duchowni zaś, pedagodzy i t. p. choć pędzą życie w murach miejskich i w warunkach nieraz bardzo niehygienicznych, jednak mimo niezbyt rześkiego wyglądu, dochodzą do wieku poważnego przez życie systematyczne, regularne i przedewszystkiem porządne.

Dorożkarze i, niestety, doktorzy żyją najkrócej z przyczyn zupełnie różnorodnych. Dorożkarze, będąc wystawieni stale na raptowne zmiany temperatury, oraz odżywiając się licho i niesystematycznie, a nie żałując sobie „na rozgrzewkę“ alkoholu, doprowadzają do minimum odporność organizmu, i będąc przytem pozbawieni ruchu cielesnego, z łatwością ulegają zaziębieniu i kończą życie zazwyczaj między 40 a 50-ym rokiem najczęściej na zapalenie płuc.

Lekarze nie cieszą się długowiecznością z przyczyn wielorakich. Chociaż stosunkowo rzadko, jednak spory odsetek lekarzy umiera wskutek zarażenia się od chorych na tyfus plamisty, nosaciznę etc.

Pamiętajmy, iż lekarze z małymi wyjątkami, są przedewszystkiem ludźmi idei. Idea sa-

marytańska—ratować bliźniego w chorobie, bólu, niedołęztwie, lub kalectwie, ratować, bez względu na osobiste korzyści, zdrowie lub wygodę, z gorliwością, zapałem i poświęceniem, przenika do gruntu serce niemal każdego lekarza.

Doktorzy umierają przedewszystkiem wskutek niemożności prowadzenia życia systematycznego i, co zatem idzie, małego uodpornienia organizmu; umierają z zarażenia, z wycieńczenia z przepracowania oraz z niedospania i niedojedzenia, a wielka liczba lekarzy także i na serce specjalnie wskutek odbywania codziennych wędrówek przy odwiedzaniu pacjentów po stromych schodach i wysokich piętrach bez względu na wiek swój, zmęczenie lub chwilowe, drobne na pozór, niedysponowanie.

Patrzałem przez długie lata na cichą nieraz, ale nad wszelki wyraz wzniosłą i pożyteczną działalność lekarzy, którzy niejednokrotnie z narażeniem własnego życia ratowali życie lub zdrowie bliźniego, a niejednokrotnie jak żołnierze na polu walki za ojczyznę ukochaną, padali ofiarą swojej gorliwości, poświęcenia i zawodu.

Zarzucają nieraz lekarzom interesowność, albo wyzysk, dziwnem jednak jest niezrozumienie ogółu, że doktór jest przedewszystkiem człowiekiem i, stojąc na wyżynach życia kulturalnego, musi nieustannie pracować aby środki do tego życia posiadać i zdobywać, a raczej publiczność najczęściej wyzyskuje lekarzy, niewłaściwie

i niedostatecznie oceniając moralnie i materjalnie ich usługi, pracę i wiedzę.

Nie mam lekarza w rodzinie, ani sam nim nie jestem, nie mogę więc być pomówiony o zachwyt trącący reklamą, jednak muszę choć w kilku słowach oddać cześć i hołd należny lekarzom, a przedewszystkiem lekarzom humanistom — samarytanom.

GŁÓWNE PODSTAWY I CZYNNIKI ŻYCIA HYGIENICZNEGO ORAZ DŁUGOWIECZNOŚCI.

A. *Mieszkanie, odzież, pokarmy.*
B. *Słońce, woda i powietrze.*
C. *Umiarkowanie, ruch i spokój ducha.*

A. Mieszkanie.

Mieszkanie prawdziwie idealne pod względem hygienicznym musi być przestronnem, widnem, słonecznem, suchem i ciepłem, prócz tego musi być możliwie zabezpieczone od kurzu, hałasów i turkotu, oraz znajdować się w przyjemnem dla oka i korzystnem dla zdrowia otoczeniu, a więc posiadać widok z okien na drzewa, klomby i rośliny, oraz mieć zapewniony dostęp świeżego powietrza, prócz tego musi być zkanalizowane i zaopatrzone w stały dopływ możliwie czystej wody.

Wiem, iż takie właśnie mieszkanie może być tylko marzeniem nawet dla osób stosunkowo

zamożnych, a nigdy nieziszczalnem dla pracujących i walczących ciężko o byt rodzin osobników, jednak kierując się przy poszukiwaniu mieszkania pewnemi zasadami, można zawsze chociaż w przybliżeniu natrafić na takie, które będzie możliwie pod względem hygienicznym odpowiedniem.

Po znalezieniu mieszkania należy w rozumny i przez hygienę wskazany sposób w niem się ulokować, a więc przedewszystkiem (mowa tu o większych, rzecz prosta, lokalach) najwidniejszy i najobszerniejszy pokój przeznaczyć na sypialnię. Pamiętajmy iż wybór pokoju sypialnego, to kwestya życia i śmierci, i że pół życia prawie przepędzamy w sypialni. Nie hołdujmy więc zwyczajowi i modzie nierozumnej, która każe największy i najpiękniejszy pokój przeznaczać na tak zwany salon, w którym trzy lub cztery razy do roku przyjmujemy wizyty konwencjonalne osób, nieraz zupełnie nam obojętnych, a nieraz wprost uciążliwych.

Na innem miejscu pomówimy szerzej o słońcu; gdy mowa o mieszkaniach wspomnę tylko o znanem przysłowiu: gdzie słońce dochodzi, tam lekarz nie wchodzi. Mieszkania słoneczne są zazwyczaj widne, suche i ciepłe, podczas gdy inne, a szczególniej na północ wystawione, są przeważnie ciemne, smutne, wilgotne i trudne do ogrzania.

ODZIEŻ.

Odzież nasza powinna być lekką, przewiewną, wygodną, a w zimie i dostatecznie ciepłą. Koszulki wełniane, szaliki na szyję i t. p. mogą być tolerowane tylko u osób wiekowych, chorych i do tych części ubrania przez długi szereg lat przyzwyczajonych; młodzież dojrzewająca powinna unikać tych rzeczy, jako przeciwnych hygienie i osłabiających żywotność, energię i odporność organizmu. O ile to możliwe starać się nie używać nigdy kaloszy.

Przez umiejętne i stopniowe hartowanie należy doprowadzić organizm do takiej odporności, aby ubrania było raczej zamało, aniżeli zawiele. Wyjątki: chwilowe niedysponowanie, zbyt wielkie mrozy, konieczność jazdy końmi, np. od stacyi kolejowej przez otwarte przestrzenie. Wtedy trzeba cały korpus, ręce i nogi mieć doskonale od zimna zabezpieczone zapomocą specjalnych pledów, burek i kożuchów. Organizm pozbawiony ruchu i cyrkulacyi, nawet najbardziej zahartowany, może z łatwością uledz przeziębieniu i wszelkim tegoż następstwom i komplikacjom.

POKARMY.

Gdy mowa o pokarmach, trzeba zadać sobie trzy pytania: Co jadać? Jak jadać? Ile jadać? Według orzeczeń nauki człowiek powinien

spożywać pokarmy aby zachować ustrój, aby dostarczyć materjału do budowy i odnowy tkanek, aby dostarczyć odpowiednią ilość kaloryi czyli cieplika i aby zachować siły fizyczne i umysłowe.

Aby zachować ustrój trzeba spożywać takie pokarmy, w których znajdują się składniki zbliżone a raczej identyczne z tymi, z których składa się nasz organizm.

Gdyby przyjąć wagę człowieka na 100 funtów, to w tej ilości ważyć będzie:

Woda	65	funtów
Białko czyli azot i jego związki	15	„
Tłuszcze	15	„
Sole	5	„

We wszystkich spożywanych pokarmach znajduje się dostateczna ilość wody potrzebnej dla organizmu.

Do pokarmów, zawierających znaczną ilość białka, należą: mięso, jaja, mleko, rośliny strączkowe, żyto, pszenica. Pokarmy, zawierające wodany-węgla: cukier, owoce, jarzyny. Pokarmy, zawierające mało ciał białkowatych: kartofle, kapusta, buraki, jarzyny, ogrodowizny, owoce i t. p.

Żywienie. Sprawa żywienia człowieka nie jest jeszcze zupełnie ustalona. Ewolucja społeczna i nieustający postęp ludzkości i w tym kierunku sprowadzają wciąż nowe zmiany, teorye i hypotezy. Trzy główne teorye są następujące.

Teorya 1-sza. Człowiek powinien jadać pokarmy, zawierające te same składniki, z jakich

sam jest złożony, czyli jego ciało, kości, organy, tkanki i narządy. Ponieważ składa się głównie z białka, azotu i soli, a więc spożywać ma takie pokarmy, w których się mieści bardzo wiele tych związków organicznych i pierwiastków chemicznych. Najwięcej białka zawiera mięso zwierzęce, i tegoż mięsa zalecają jadać dosyć sporo, dwa lub nawet i trzy razy dziennie, z odpowiednią ilością jarzyn, owoców, chleba i t. p. rzeczy, zawierających przeważnie wodany węgla, które szczególnie dopomagają do wytworzenia cieplika w organizmie.

Teorya 2-ga. Czyli tak zwany wegetarjanizm nakazuje zupełne powstrzymanie się od pokarmów mięsnych i poprzestanie wyłącznie na pokarmach roślinnych, z dodatkiem jedynie pokarmów pochodzenia zwierzęcego, jako to: mleka, masła, sera, jaj i t. p. a w szczególności tych pokarmów roślinnych, które zawierają najwięcej białka, azotu, węglowodanów, soli etc., czyli najbardziej pożywnych w stosunku do swej wagi i objętości.

Teorya 3-cia (najnowsza) rozwala niemal w gruzy obie poprzednie teorje i dowodzi, że człowiek jadać powinien nie te artykuły, które zawierają najwięcej białka, azotu etc. (żywienie substancjonalne), ale tylko te, które podtrzymują i wyrabiają energję i siły żywotne człowieka, odnawiając jednocześnie tkanki i narządy oraz nie rujnując i nie niszcząc organów wewnętrznych człowieka.

Bliższą uwagę i więcej szczegółowy rozbiór tych wszystkich trzech teoryi poświęcić zamierzam w specjalnym rozdziale, zatytułowanym *Żywienie energetyczne.*

JAK JADAĆ?

Jadać należy ani zbyt gorące, ani nazbyt zimne potrawy, w tym wypadku bowiem pęka emalja zębów i rozstraja się żołądek.

Wszystkie pokarmy, które spożywamy, muszą być w stanie zdatnym do użytku a więc czyste, świeże i smaczne, oraz w umiejętny sposób przyrządzane, to jest: gotowane, smażone, pieczone, marynowane etc.

Przed spożyciem muszą być rozdrobnione, (pokrajane), a następnie dobrze zżute i pomięszane ze śliną przed połknięciem.

Zbyt wielkie kęsy połknięte bez uprzedniego zżucia na miazgę pokarmową, przysparzają pracy żołądkowi, przedłużają czas potrzebny do strawienia pokarmu a niejednokrotnie powodują ciężkie niedomagania żołądkowe. Żołądek jest gospodarzem organizmu a zatem dbajmy o jego sprawność przez rozumny dobór pokarmów i napojów i umiejętne ich spożywanie.

JAK CZĘSTO ORAZ ILE JADAĆ?

Człowiek normalny, dorosły i zdrowy powinien jadać tylko 3 razy dziennie. Rano po

przebudzeniu (przed rozpoczęciem pracy), w południe pomiędzy 12-stą a 3-cią i wieczorem na godzinę lub dwie przed udaniem się na spoczynek. Dzieci, starcy i chorzy wyłączeni są z tej reguły. Mięso i jego przetwory starać się ograniczyć w pokarmach zarówno co do częstości, jak i co do ilości. Kto bez mięsa obyć się nie może, niech je spożywa tylko raz na dzień w porze obiadowej, kto czuje iż bez robienia sobie wielkiego przymusu może się obejść bez mięsa, najroztropniej uczyni, jeżeli go wcale spożywać nie będzie a ograniczy się tylko na jarskich potrawach.

Gdy chodzi o zadowolenie wykwintnych smakoszów, wiemy że nawet w umiejętnym przygotowaniu potraw można wykazać styl, artyzm i poezję i w tym kierunku nieustannie wysilają swe umysły mistrzowie sztuki kulinarnej. Niestety jednak, choć z żalem i przykrością zgodzić się musimy, że człowiek nie na to jest stworzony, żeby jadł, tylko na to je, ażeby żył. Nauka i doświadczenie głoszą nam przytem, że proste potrawy są najzdrowsze dla organizmu.

Jakie potrawy spożywać na obiad, nie będę tu wymieniał nawet w streszczeniu, — powtórzę więc tylko główne prawidła: mało mięsa, dużo jarzyn i owoców, cokolwiek słodyczy, legumin, kompotów i t. p.—oto i wszystko, zasadę jednak główną zachować należy aby nie wstawać od stołu zbytnio najedzonym albo przesyconym, — przeciwnie, niedojedzenie kilku kęsów lub łyżek

z uczty obiadowej tylko na pożytek wyjść nam może. Dzieci do lat 10-ciu nie powinny być do mięsa przyzwyczajane, tymbardziej iż bez niego z łatwością obyć się mogą.

Śniadanie do wyboru: jaja, mleko, kawa żytnia, owsiana lub żołędziowa, polewka z chleba razowego, chleb, bułki, masło.

Kolacya do wyboru: kasza z mlekiem, kluski ze śliwkami, zsiadłe mleko, chleb, masło, ser, owoce.

B. Powietrze, woda i słońce.

Pewien uczony niemiecki powiedział: Der Mensch ist kein Amphibien, to znaczy, że człowiek nie jest płazem aby przebywał w wodzie, ale stworzony jest do przebywania w powietrzu.

Ciało człowieka czyli skóra pokryta jest tysiącami otworów — są to tak zwane pory, przez które cały ustrój człowieka oddycha, to jest przyjmuje z powietrza tlen a wydziela kwas węglany, powstały przy rozkładzie powietrza w płucach.

Mylnem więc jest mniemanie jednostek nieuświadomionych, że człowiek oddycha ustami i nosem. Wieśniacy cieszą się silnem zdrowiem przedewszystkiem dlatego, iż otoczeni są stale wielką ilością czystego powietrza atmosferycznego.

Czy w dzień, czy w nocy, w pracy i w odpoczynku lub rozrywce, w mieszkaniu, na ulicy, w podróży czy w miejscach publicznych, starajmy

się zawsze, aby zapewnić sobie dostęp powietrza, gdyż powietrze właśnie jest tym żywiołem, w którym stale przebywać zostało nam zakreślone i przeznaczone.

WODA.

Jaką rolę odgrywa krew w żywym organizmie, taką samą rolę odgrywa i woda we wszechświecie, — więcej powiem, krew w organizmie żywym spełnia funkcje i czynności do pewnego stopnia z góry oznaczone i dla fizjologów znane i wiadome, podczas gdy woda, jej własności, wartość, znaczenie i przeznaczenie w życiu przyrody mało jest jeszcze zbadana i mniej jeszcze uznana, pomimo iż jest żywiołem, bez którego żaden żywy organizm istnieć i rozwijać się nie może.

Słyszymy aż do znudzenia wołania hygienistów i lekarzy, aby przy pomocy wody utrzymywać ciało w czystości. Niejednokrotnie nie zdajemy sobie wprost sprawy, jakie znaczenie ma woda dla naszego organizmu a szczególniej kąpiele, natryski (prysznice), oraz zwykłe codzienne mycie twarzy, głowy, szyi, rąk etc.

Działanie wody, zwłaszcza o nizkiej temperaturze, na organizm ludzki, oprócz względów towarzyskich, estetycznych i obyczajowych ma wartość przedewszystkiem hygieniczną, a więc służy nam do utrzymania zdrowia i przedłużenia życia wskutek następujących czynników:

1) Oczyszcza powierzchnię naszego ciała z kurzu i brudu których uniknąć niepodobna bądź to z czynności zawodowych, bądź to wskutek podróżowania, cyrkulacyi ulicznej i t. p., oczyszczając zaś powierzchnię ciała, woda mechanicznie zabiera jednocześnie wszelkie zarazki chorobotwórcze, które nie zdołały jeszcze wobec krótkiego przebywania wywołać w organizmie poważne jakie niedomaganie.

2) Usuwając pył z powierzchni ciała ludzkiego, woda jednocześnie ułatwia oddychanie organizmu przez tysiączne pory z których składa się skóra ludzka, a więc wdychanie tlenu z powietrza i wydzielanie kwasu węglanego oraz wszelkich produktów spalenia w organizmie i potu. Gdy powierzchnia skóry jest czysta, a ubranie przewiewne ułatwia dostęp powietrza do skóry, organizm znacznie trudniej poddaje się chorobie. Woda więc wespół z powietrzem utrzymać może organizm człowieka w stanie zdrowia, jednak równorzędnie korzystne działanie wody występuje jako

3) Hartowanie, a raczej uodpornianie organizmu i skóry (od wpływów ujemnie działających) za pomocą nizkiej temperatury, ogólnych lub lokalnych obmywań, działania mechanicznego i t. p. Woda jest zbawiennym a niejednokrotnie i, niezastąpionym czynnikiem w hartowaniu normalnego i leczeniu schorzałego organizmu.

O hartowaniu pomówimy na innem miejscu, o leczeniu wodą pouczyć mogą specyalne po-

dręczniki, broszury i książki pisane przez zawodowych i doświadczonych lekarzy balneologów i hydropatów.

Niezapominajmy tylko że:

Jak spokój ducha jest warunkiem szczęścia,
Tak czystość ciała jest warunkiem zdrowia.

SŁOŃCE.

O cudownem niemal działaniu słońca na organizm człowieka napisałem rozdział specyalny, który czytelnicy niechybnie z wielkiem zajęciem i z dużym jak mniemam pożytkiem dla siebie odczytają.

Rozdział ten znajduje się w drugiej końcowej części niniejszej pracy mojej i nosi tytuł: „O własnościach leczniczych promieni słonecznych“.

HARTOWANIE.

Przyczyny powodujące niedomaganie organizmu człowieka są różnorodne.

Do najpierwszych i najważniejszych należy konstytucya odziedziczona po przodkach, czyli taki stan organizmu, który usposabia specyalnie do niektórych tylko zaburzeń, np. do gruźlicy, raka, padaczki, chorób sercowych, nerwowych i umysłowych etc. etc. lub też czyni go bardzo podatnym do wszystkich chorób wskutek słabej odporności.

Następnie nieroztropne wychowanie potomstwa przez nieuświadomione lub niedbałe matki, niejednokrotnie zdrowy nawet organizm dziecka czyni słabym, a wątły wprost nędznym i rozpaczliwym.

Ileżby na świecie było wesela, radości i zadowolenia. Ileżby mniej było cierpień i niedoli fizycznej, gdyby ojcowie i matki a szczególniej matki troszczyły się więcej o zahartowanie młodych pokoleń za pomocą rozumnego i świadomego swoich środków i celów wychowania.

Do walki życiowej hartować trzeba siły duchowe, a więc: wolę, uczucie i siły moralne, — niemniej jednak zapominać nie należy, że organizm silny fizycznie nietylko z łatwością opiera się niemocy fizycznej, ale z łatwością zwalcza wszelkie przeciwności, ciosy, udręczenia moralne i duchowe, któremi najeżone jest życie ludzkie, od kolebki do mogiły.

Hartowanie czyli uodpornianie organizmu musi być prowadzone planowo, to jest zgodnem być z nauką hygieny i niedopuszczać żadnych wachań lub przeoczeń dla względów ubocznych.

Środki do hartowania: woda, powietrze, słońce, żywienie i ruch, odpowiednio do zajęć, okoliczności i organizmu unormowany.

Wszelkie hartowanie zaczynać należy od wieku niemowlęcego. Hartowanie dziecka ograniczać się winno na częstem wynoszeniu go na powietrze, i na użyciu do stałych kąpieli, wody o temperaturze niezbyt wysokiej.

Wszystko to rzecz prosta czynić należy i można według rad i wskazówek domowego lekarza, który najlepiej wiedzieć będzie co dla danego organizmu może być właściwem i odpowiedniem.

Hartowanie młodzieży i osób dorosłych zaczynać można i należy tylko w porze letniej. Przyroda przychodzi tu z wielką człowiekowi pomocą (mowa o naszym klimacie) gdyż obniżając stopniowo temperaturę wody i powietrza, doprowadzić można organizm człowieka do tak wielkiej odporności, że po kilku latach systematycznego ćwiczenia się w tym kierunku otrzymać można rezultaty wprost zdumiewające.

Młodzieniec lub mężczyzna, który dostawał kataru gdy bosą nogą stąpnął na gołą podłogę lub bólu gardła, gdy nie okrył szyi szalikiem podczas chłodnego powietrza, — po upływie pewnego czasu dochodzi do takiego uodpornienia organizmu, że bez obawy kąpać się morze w rzece do późnej jesieni, a w zimie z wielkiem zadowoleniem urządza niedługie bose spacery na kobiercu puszystego śniegu.

Czyż nie powinno radować się serce matki gdy z wątłego i słabego organizmu chłopięcego, własnym rozumem, wolą i pracą dochowa się dorodnego, pełnego tężyzny fizycznej i duchowej młodzieńca, zarówno na pociechę własną i najbliższej rodziny jak i całego wogóle społeczeństwa.

Gdy widzę młodziana lub mężczyznę dojrzałego w stanie budzącym politowanie i współ-

czucie z powodu charłactwa, i nędznego mizernego wyglądu, nieraz myślę, może to przypadek a może to za winy ojca, lecz gdy spotykam człowieka którego twarz tryskająca zdrowiem i rumieńcem i ramiona szerokie a barczyste budzą zazdrość i podziw, wtedy napewno nie mylę się gdy powiem, że to zasługa matki jego.

Cześć zatem matkom, cześć gorąca i uwielbienie tym matkom przedewszystkiem, które dbają o rozwój fizyczny swoich dzieci na równi z rozwojem duchowym i w tym celu w sposób właściwy wychowują przyszłych obywateli społeczeństwa i kraju.

Hartowanie powietrzem. Uwzględniając naturę organizmu, ubierać się możliwie lekko i przewiewnie; przez stopniowanie doprowadzić organizm do takiej wytrzymałości, aby podczas nocnego spoczynku nie używać w lecie nic więcej do nakrycia oprócz prześcieradła a w zimie lekkiej kołdry (koca) o ile możności cały korpus, a szczególniej piersi i ramiona zostawiać nie nakryte a nawet obnażone.

W pokoju sypialnym zachować w zimie niezbyt wysoką temperaturę i kłaść się spać bez obawy ale w pewnem oddaleniu przy otwartym lufciku, za wyjątkiem dni bardzo mroźnych. Nie obawiać się przeciągów, bez względu na przeciwne zdania i uwagi babek, ciotek i t. p. matron należących lub nie należących do rodziny.

Przeciąg powietrza zaszkodzić tylko temu

może, komu wogóle zimne powietrze zaszkodzićby mogło.

Osoby zgrzane, spocone, zmęczone, zgnębione lub chore niech unikają przeciągów,—zdrowi jednak niech ich raczej poszukują.

Sypiać należy z ustami zamkniętemi i oddychać tylko nosem,—gdyż chociaż jak to mówią z pustej stodoły wróbel nie wyleci, jednak do ust otwartych z łatwością wędrowny owad zabłąkać się może, a co najważniejsze pył unoszący się w powietrzu a mogący zawierać bakterje chorobotwórcze osiadając na błonie śluzowej ust i gardzieli może być przyczyną ciężkiej nieraz choroby.

Każdą chwilę wolną od zajęć spędzać w ogrodach, parkach etc., położonych na krańcach miasta, a każdy dzień świąteczny poczynając od wczesnej wiosny, aż do późnej jesieni, spędzać po za granicami miasta, na łonie przyrody w otoczeniu łąk, pól i lasów. Młodzież, wychowana religijnie, może wówczas gdy zechce, pogodzić umiejętnie obowiązki wiary z umiłowaniem przyrody.

Gdyby wam się powiodło w jakim ustronnym zakątku wiejskim odbywać długotrwałe spacery, zabawy lub gonitwy zupełnie bez żadnego ubrania, — odniesiecie wielkie zadowolenie; gdybyście mogli czasami przytem zanurzać się na krótko w rzece lub strumyku. pod palącymi promieniami słońca, w niedługim czasie spostrzegli-

byście zmiany nadzwyczajne w całej jaźni fizycznej i duchowej waszego organizmu.

Bieganie nago podczas deszczu uznane jest za szkodliwe.

Nansen w opisach swoich podróży opowiada iż Eskimosi wschodniego pobrzeża Grenlandyi po skończeniu dziennych łowów i powrocie do namiotów, rozbierają się ze wszystkiem i kilka godzin przebywają zupełnie bez ubrania.—Wskutek tego są nadzwyczaj zdrowi, zahartowani i odporni na wszelkie zaziębienia, podczas gdy Eskimosi mieszkający na zachodniem pobrzeżu Grenladyi, którzy nie stosują tej manipulacyi wymierają bardzo licznie na suchoty.

Hartowanie wodą. Woda to czynnik niezbędny w życiu przyrody a zbawienny niejednokrotnie w życiu człowieka.

Umiejętne stosowanie wody w hartowaniu organizmu człowieka, przedziwne daje rezultaty.

Rozpoczynający hartowanie wodą powinien zachować następujące prawidła:

Rozpoczynać hartowanie w miesiącu Lipcu gdy woda posiada temperaturę możliwie wysoką, a więc: myć głowę, szyję, ręce, piersi i ramiona jaknajczęściej a przynajmniej raz na dzień.

Mycie z użyciem mydła wykonywać z wieczora, a zrana myć się już można tylko powierzchownie. Ręce umywać należy kilka razy dziennie zwłaszcza przed i po spożyciu pokarmu. Obmywać się o ile można w wodzie bieżącej np. pod kranem wodociągu lub umywalni z od-

powiedniem urządzeniem albo też w wodzie zmienianej parokrotnie. Aby zahartować błony śluzowe nosa i oczyścić je z pyłu, należy nabrać wody w obie dłonie i w ten sposób oczyścić oba kanały nosowe wciągając zimne strumienie wody nie nazbyt jednak głęboko aby nie przedostały się do uszów, gdyż to byłoby niepożądane a nawet szkodliwe. Takie czyszczenie nosa, odbyte zwłaszcza wieczorem, jest bardzo dla organizmu pożyteczne, zrana musi być jednak koniecznie powtórzonem Aby pożytek był niewątpliwy musi to być stale robione tylko przy użyciu zupełnie zimnej wody, czyli takiej, jaka w danej porze roku jest normalną bez ogrzania. Osoby skłonne do częstych lub chronicznych katarów, w ten sposób z łatwością mogą pozbyć się tej dolegliwości i nadal od niej się zabezpieczyć.

Bliższe szczegóły o hartowaniu wodą i jej zastosowaniu w stanie zdrowia i choroby człowieka znaleźć można w dziełach specyalnie o tem traktujących, np. ks. Kneippa, oraz lekarzy hydropatów.

Osoby wątłe, chore lub słabowite żadnych zabiegów wodoleczniczych rozpoczynać nie mogą bez wskazówek lekarza.

Hartowanie słońcem, zwłaszcza w połączeniu z wodą i powietrzem będzie pomieszczonem w rozdziale ostatnim niniejszej książki, w części zatytułowanej: „O własnościach leczniczych promieni słonecznych“.

ZNAJ SAMEGO SIEBIE.

W rodzaju ludzkim odróżniamy cztery temperamenty czyli usposobienia odziedziczone po przodkach a w części nabyte, stłumione lub wzmocnione przez wychowanie, otoczenie i okoliczności.

Jaką jest różnica tych temperamentów pewien dowcipny pisarz francuzki tak to określa: Flegmatyk robi jedno po drugiem. Sangwinik robi jedno przed drugim. Choleryk robi wszystko razem a Melancholik nic nie robi.

Rozpoczynając przegląd naszego organizmu i jego właściwości fizycznych i duchowych, starajmy się, przedewszystkiem poznać, jaki mamy temperament, jakie są jego cechy dodatnie i ujemne i jakich środków użyć należy aby stopniowo ulepszać swój charakter, usposobienie i temperament.

Wspominam o tem choć pobieżnie bo temperament człowieka związany jest z jego zdrowiem i każdy z tych czterech temperamentów posiada pewne ujemne dla zdrowia cechy, które usuwać i zwalczać należy.

PRZEGLĄD ORGANIZMU.

Zanim rozpoczniemy jakiekolwiek hartowanie i uodpornianie organizmu oraz i życie oparte na ścisłych zasadach hygieny, musimy dokonać drobiazgowego przeglądu naszego organizmu, inaczej sporządzić tak zwany spis inwentarza.

Przemysłowiec, który nabywa na licytacyi starą fabrykę aby ją puścić w ruch bądź z większymi kapitałami bądź z lepszą organizacyą całego aparatu technicznego lub administracyjnego, sporządza przedewszystkiem dokładny spis inwentarza i przegląd maszyn, narzędzi etc. etc. zanim na nowo puści w ruch fabrykę na odnowionych lub zmienionych podstawach i zasadach.

Organy i narządy. Zbadajmy więc przedewszystkiem jakiemi cechami dodatniemi i ujemnemi obdarzyła nas natura i co czynić aby cechy dodatnie utrzymać i rozwijać a cechy ujemne, zmniejszyć lub unicestwić. Zastanówmy się więc dokładnie i, notujmy drobiazgowo jakie mamy: Mózg, serce, płuca, żołądek, nerki, wątrobę, wzrok, słuch, powonienie, smak i czucie. Ilość hemoglobiny oraz czerwonych kólek krwi; zęby.

Siły fizyczne; elastyczność, gibkość, sprawność.

Stan psychiczny i siły moralne; nerwy.

Zadajmy sobie szereg pytań następujących:

Mózg. Ponieważ mózg jest siedliskiem władz umysłowych, a więc jaką jest sprawność naszego mózgu?—Czy mamy zdolność szybkiego pojmowania i orjentacyi; pamięci osób, rzeczy, słów, cyfr, faktów i wydarzeń, oraz zdolność skupionego, logicznego i konsekwentnego myślenia.

Serce. Jak funkcyonuje nasze serce? Czy niema wad organicznych odziedziczonych lub nabytych? Czy możemy bez wysiłku chodzić po wysokich piętrach i wspinać się po stromych

górach i pagórkach? Czy możemy przebiedz kilkanaście lub kilkadziesiąt kroków bez uczucia następnie wielkiego osłabienia w sercu przez nadzwyczajne wzmożenie jego działalności.

Płuca. Czy mamy skłonność do katarów, bronchitów, zaziębień, zapalenia płuc lub opłucnej, błonicy (dyfterytu) i wogóle do cierpień dróg oddechowych.

Żołądek. Czy niemamy uprzedzeń i odrazy specyalnie do jakich pokarmów.

Czy możemy jadać wszelkie pokarmy bez wyjątku?

Czy niemiewamy zaburzeń żołądkowych zwłaszcza w porze letniej?

Wątroba i nerki. Czy niemiewamy upośledzenia w krążeniu krwi lub przemianie materyi, czy wobec diagnozy postawionej przez lekarza niemamy jakich stałych lub przemijających cierpień organów wewnętrznych, a szczególniej wątroby lub nerek?

Wzrok. Jaka jest zdolność naszego widzenia, czy z łatwością możemy odczytywać drobny druk i drobne pismo?

Czy nie męczy nas długotrwałe czytanie przy świetle dziennem albo sztucznem?

Czy z łatwością obejmujemy wzrokiem dalekie przestrzenie?

Słuch. Czy słuch nasz funkcyonuje prawidłowo, czy słyszymy jednakowo obu uszami wszelkie dźwięki, odgłosy, szepty i szmery?

Powonienie. Czy z łatwością odróżniamy obecność jakichkolwiek przedmiotów wydających woń przyjemną jakoto: kwiatów, perfum, owoców i t. p. lub przykrą jak siarkowodoru przy ciałach gnijących, gazu świetlnego, sera, nieświeżych ryb, mięsa i t. p. produktów?

Smak. Czy uczucie smaku jest w stanie pożądanym i normalnym?

Czucie. Czy czucie palcowe jest prawidłowe?

Krew. Jaką barwę skóry (czyli płeć) mamy, a więc białą, śniadą (ciemną) czy czerwoną?

Najzdrowszymi są ludzie śniadej lub rumianej cery, co nie wyklucza wcale możliwości, że i osoby białej, (bladej) cery mogą się czuć jaknajzdrowsze i naodwrót ludzie o cerze znamiennie zdrowej, miewają ciężkie a może nieraz i nieuleczalne wewnętrzne dolegliwości, albowiem jak mówi poeta „robak się lęgnie i w bujnym kwiecie“.

Zęby są narządem pomocniczym i pozornie odgrywają rolę drugoplanową, jednak jabym nazwał zęby najważniejszym narządem a nawet organem człowieka.

Gospodarzem całego organizmu jest żołądek.

Dobry żołądek czyli dobre trawienie jest podstawą i pierwszym warunkiem zdrowia, kto niema lub nie utrzymuje zębów w stanie zupełnie zdrowym lub w razie braku zębów nie dopomoże sobie sztuką dentystyczną, ten nigdy zdrowym zupełnie niebędzie i zdrowym być nie może.

Dobre trawienie osiągnąć można tylko przez dokładne żucie spożywanych pokarmów, — kto zaś niema dobrych zębów własnych lub nabytych, ten dobrze żuć niemoże pokarmów i połyka kęsy zbyt duże i niezmięszane dobrze ze śliną a co zatem idzie naraża sprawę trawienia na wielkie upośledzenie.

Wszystkie matki czuwać winny pilnie aby dziatwa, a później młodzież, często, a zwłaszcza na noc, jak również i po każdem jedzeniu czyściła zęby, aby nie jadała zbyt wiele słodyczy, zanadto gorących lub nazbyt zimnych potraw i aby nigdy ostremi, metalowemi igłami, widelcami lub t. p. nie usuwała z zębów resztek pokarmowych.

Oprócz tego nawet i ci którzy mają najzdrowsze na pozór zęby powinni pozwolić aby przynajmniej raz do roku obejrzał ich zęby dentysta, oraz gdy uzna to za stosowne, niech ten lub ów niedający się uratować ząb usunie, jeden lub drugi zaplombuje i tem samem uchroni go od rychłej zagłady, — lecz co najważniejsza każde nawet najzdrowsze zęby winny być chociaż raz na rok sposobem mechanicznym przez dentystę oczyszczone z nalotu, który pozostaje i uporczywie trzyma się na zębach bez względu na codzienne czyszczenie proszkiem, pastą i szczoteczką.

Siły fizyczne. Czy nieczujemy zmęczenia i zniechęcenia przy najmniejszym wysiłku fizycznym, bądź w pracy zawodowej, zajęciach domowych, sportach i rozrywkach?

Stan psychiczny, siły moralne, nerwy. Czy

łatwo ulegamy troskom codziennym i uczuciu przygnębienia, czy mamy niezłomne postanowienia i silną a niezachwianą wolę do ich wykonania, czy panujemy nad naszemi uczuciami, czy widok zranionego, zabitego lub okaleczonego człowieka lub zwierzęcia nie sprawia nam ogromnej przykrości, — czy nerwy mamy wrażliwe, słabe i przeczulone?

Sen. Czy zasypiamy zaraz po położeniu się do łóżka? Czy nasz sen jest głęboki, spokojny i wzmacniający? Czy po rannem przebudzeniu nieczujemy bólu głowy, zmęczenia lub apatyi.

ODRODZENIE I NOWE ŻYCIE.

Gdyście zrobili dokładny przegląd waszego organizmu, obowiązkiem waszym jest tak urządzić życie nadal aby po najdłuższe lata zachować zdrowie, siły i rześkość, które obecnie posiadacie, tym więcej starać się oto musicie, gdy dojdziecie do przekonania, że organizm wasz dalekim jest od ideału zdrowia i siły.

Gdybyście przyszli do wniosku, że wskutek usterek i wad fizycznych odziedziczonych lub nabytych, organizm wasz znajduje się w stanie rozpaczliwym, to zapewniam was uroczyście nie macie żadnego powodu do rozpaczy, albowiem nowy sposób życia jaki zaczniecie prowadzić, przy wytrwałości, silnej woli i pracy w tym kierunku, będzie miał z czasem te następstwa, że waszego zdrowia, rześkiego wyglądu, zahartowania i siły, zazdrościć wam będą inni.

Cel wasz osiągniętym będzie tym łatwiej i prędzej o ile wiek wasz jest jeszcze młodociany, — jednakże i osoby w latach już dojrzałych niech będą pewne i przekonane, że wiele, bardzo pomyślnych rezultatów osiągną, gdy zaczną prowadzić życie ściśle oparte na zasadach nauki o hygienie, a zatem, „niech żywi nie tracą nadziei“.

Używki: Kawa, herbata, alkohol, tytuń.

Czy zastanawialiście się kiedy o szkodliwości tych używek dla organizmu? Niejeden z was odpowie: zgadzam się, że wódka, piwo, wino i t. p. przetwory alkoholowe mogą być rujnujące dla zdrowia, upośledzają bowiem trawienie, niszczą organy wewnętrzne jak: serce, nerki, żołądek i wątrobę; zubożają materjalnie, upadlają moralnie, zmniejszają odporność organizmu na wszelkie bez wyjątku choroby i są niejednokrotnie przyczyną wielkiej niedoli a nawet występku i zbrodni; zgadzam się, że i użycie tytuniu działać też może ujemnie na płuca, żołądek, mózg, serce lub upośledzać władze uwysłowe, ale żeby kawa lub herbata, które używają miljony ludzi na całej kuli ziemskiej miały być szkodliwe to chyba musi już być wątpliwem lub przesadzonem.

A jednak miljony ludzi zatruwają się powoli kawą i herbatą i rozstrajają swoje mózgi, serca, nerwy i żołądki.

Z bardzo niewielkiej ilości kawy można otrzymać truciznę zwaną kofeiną.

Kryształek maleńki tej trucizny położony na końcu języka powoduje zgon natychmiastowy, wskutek pęknięcia serca.

Niemniej i w herbacie a raczej jej wyciągu mieści się trucizna zwana teiną.

Od tej trucizny nazwanej teobrominą niewolne jest nawet tak bardzo ulubione i nadzwyczaj również rozpowszechnione kakao.

Kawa posiada również te dziwne własności, że przyjęta zaraz po spożyciu posiłku, sprawia, iż prawie połowa pożywienia opuszcza organizm w stanie pierwotnym czyli niestrawionym.—Kawa, herbata, alkohol i tytuń pod wszelką formą powinny być wykluczone z użycia zupełnie, jako bezwzględnie szkodliwe.

Odnośnie do alkoholu specjalnie, może ktoś powiedzieć: przecież bywają zdarzenia, że nałogowi pijacy dożywają czasem dość późnego wieku. Na to odpowiem w krótkości, bądźmy logiczni, że ktoś np. oswoił się z przyjmowaniem arszeniku lub morfiny i pozornie wygląda dosyć zdrowo to i my mamy spożywać te trucizny; że ktoś zleciał z otwartego okna na trzeciem piętrze i nic mu się nie stało, to i my od tej chwili, zamieszkując wysoko, zamiast schodzić po schodach powolnie, będziemy odrazu przez okno wyskakiwać na ulicę?

Kawa, herbata, alkohol i tytuń, nie posiadają żadnych pierwiastków odżywczych, jedynie tylko podniecają system nerwowy.

Po każdem podnieceniu następuje wyczerpanie, dlatego też możliwem jest, że gdy kiedyś z postępem czasu ludzkość przejrzy na oczy i przekona się o niszczącym wpływie tych uży-

wek, wtedy na miejsce plantacyi tytuniu, powstaną ogrody pełne drzew obciążonych soczystymi owocami lub na tym miejscu kołysać się będą łany złocistego zboża a kawę, herbatę i alkohol sprzedawać będą tylko w aptekach w dawkach minimalnych i jedynie z przepisu lekarzy. — Dawanie dzieciom kawy i herbaty jest ciężkim błędem, alkoholu zaś pod wszelką formą i postacią, zbrodnią przeciwko dziecku i społeczeństwu.

PRACA, RUCH, GIMNASTYKA, SPORTY, ROZRYWKI.

Praca.

Kto ma rozum oraz niejest jak bezduszna lalka,
Wie z pewnością dobrze o tem: gdzie postęp tam [walka.
Kto nie umie brać z łatwością życiowe przeszkody,
Niech marzenia wraz z kamieniem wrzuci wnet do [wody.

Trzy ogólnie wszystkim znane mamy ideały:
Dobro, piękno oraz prawda, wie o tem świat cały,
Niechaj zawsze wzrok nasz sięga pod niebios błękity
A dążeniem, celem życia niechaj będą szczyty.

W narodowej ewangelji zawsze nas uczono,
By pracować bez wytchnienia *pro publico bono.*
A więc choćby syzyfowa była nasza praca,
Pamiętajmy przez nią tylko naród się wzbogaca.

A choć oczy utęsknione, aż do chwili zgonu,
Niemiałyby ujrzeć nigdy pracy ciężkiej plonu,

To i wtedy też pracujmy gdzie ojczysta gleba,
By dla synów, wnuków naszych nie zabrakło chleba.

Więc pomnijmy: siejąc choćby dwa pszeniczne ziar-
[na,
Praca nasza już nie będzie błacha albo marna.
Gdy zasianą lub zoraną zostawimy ziemię,
Błogosławić trudy będzie pozostałe plemię.

Czem jest praca dla człowieka określić można z różnych kątów widzenia.—Jedno tylko jest pewnem, że praca ze względu na swoją istotę, znaczenie i rezultaty ma tylko strony dodatnie dla człowieka i jego organizmu.

Pewien filozof powiedział, że praca jest przekleństwem ludzkości, ale błogosławieństwem człowieka.

Tak, jak i życie, tak też i praca jest rozkazem wewnętrznym.

Praca wypełnia życie człowieka i czyni je celowem tu na ziemi.

Żyj tak jakbyś miał jutro umrzeć, a pracuj jakbyś miał żyć wiecznie, powiada sentencja biblijna.

Kto niepracuje, jest do pewnego stopnia pasożytem społeczeństwa, — praca daje spokój, zadowolenie i zdrowie.

Prawda, że praca automatyczna jest bardzo przykrą, lecz ileż rozkoszy daje nam praca samodzielna, twórcza, świadoma swoich środków i celów oraz mająca przed sobą niebotyczne ideały.

Warunki w jakich człowiek przebywa i pracuje, posiadają dla zdrowia pierwszorzędne znaczenie. A więc aby praca zamiast krzepić ciało i ducha, nie oddziaływała w sposób niszczący dla organizmu, hygiena daje nam wyraźne po temu wskazówki.

Pomieszczenie w którem pracujemy powinno być obszerne, widne, suche, wentylowane, a w zimie ogrzane odpowiednio, następnie winno jaknajmniej posiadać wyziewów i pyłu szkodliwego dla zdrowia, wreszcie samo wykonywanie pracy nie powinno być zbyt długotrwałe i męczące lub denerwujące. Wszystko to są zaledwie pobożne życzenia. Walka o byt, współzawodnictwo konkurencyjne i t. d., to wszystko są czynniki, które stale przeszkadzają rozwojowi warunków hygienicznych w warsztatach, fabrykach, kopalniach i t. p. zakładach przemysłowych. W każdym razie przyznać trzeba, że w dążeniach do poprawienia doli klas pracujących i polepszenia warunków pracy pod względem hygieny, ludzkość stale postępuje i prawodawstwa wszystkich krajów cywilizowanych, nieustannie pracują dość skutecznie w tym kierunku.

Ruch to życie, jak mówi przysłowie.—Ruch umiarkowany po zajęciach dziennych zwłaszcza umysłowych, jest niezbędnym dla zdrowia warunkiem. — Jeżeli ten ruch, może odbywać się przytem w otoczeniu powietrza wolnego od pyłu i dymu wielkomiejskiego, jednem słowem na łonie przyrody, wtedy korzyści ztąd dla zdrowia wypływające są wprost nadzwyczajne.

Gimnastyka. Niemogąc dla jakichbądź względów używać stale spacerów, lub też chcąc wyrobić w sobie elastyczność ruchów, sprężystość muskułów, siłę, zręczność i sprawność, obowiązkowo musimy choćby kilkanaście minut dziennie poświęcić gimnastyce pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela. Niezbędność gimnastyki i jej korzyści dla zdrowia są tak zdumiewające, że tylko żałować należy, że tak mało stosunkowo młodzieży jej się oddaje i jest o jej pożytkach uświadomiona.

Sporty i rozrywki. Wszelkie sporty są niezmiernie dla zdrowia pożyteczne, byle tylko niebyły tychże sportów karykaturą.—Wiosłowanie, pływanie, łyżwowanie, konna jazda, gry ruchowe: palant, krokiet, tennis, piłka nożna etc. etc. zalecają się jako bardzo przyjemne i hygieniczne rozrywki.

Do najbardziej zalecenia godnych, sportów i rozrywek hygienicznych, należą spacery i wycieczki piesze, zwłaszcza przedsiębrane w celu bliższego poznania ludu, kraju, okolic i przyrody.

Pożytek i rozkosz tych wycieczek jest nadzwyczajnej dla zdrowia, siły i rozwoju umysłowego doniosłości.

Kto pracuje umysłowo, musi uprawiać jakieś sporty, gimnastykę i wogóle cyrkulację po skończeniu zwykłych zajęć dziennych.

Kto pracuje fizycznie i mięśnie ma już pod wieczór wyczerpane, dlatego wskazane są bardziej rozrywki umysłowe: Teatr, książki, muzyka,

sympatyczne towarzystwo ludzi bądź utalentowanych bądź głębokiego i wzniosłego umysłu.

Jak w życiu tak i w sportach i rozrywkach trzeba zachować rozsądek i umiarkowanie, gdyż wszelkie nadużycia mszczą się nieubłaganie na ich sprawcy.

SEN I SPOCZYNEK NOCNY.

Ile godzin snu wymaga organizm człowieka? Zdania tyczące się tej kwestyi są trochę podzielone.—Według doktryny socjalnej, dzielącej dobę na trzy części, — odnośnie do pracy, rozrywki i snu, człowiek sypiać powinien ośm godzin na dobę. Niektórzy badacze termin ten przedłużają o jedną a nawet dwie godziny. Najbliżsi jednak prawdy absolutnej są ci, którzy głoszą, że każdy człowiek powinien tyle spać ile potrzebuje; albowiem tak jak w lecznictwie uwzględnia się właściwości organizmu chorego osobnika, tak i w sprawie określenia długotrwałości spoczynku nocnego trzeba liczyć się z tymi samymi względami.

Źle robią pedagodzy, rodzice i opiekunowie, którzy dojrzewającą a niejednokrotnie wątłą i do późnej nocy pracującą młodzież zmuszają do zbyt rannego wstawania.

Rygor i porządek musi być wszędzie, i do rannego wstawania można się z łatwością przyzwyczaić, za warunek jednak postawić należy wczesne z wieczora kładzenie się do łóżka. —

Wieśniacy wstają zazwyczaj bardzo wcześnie, czwarta a nieraz i trzecia godzina rano przyjętą jest za normę, ale o ileż wcześniej udają się na spoczynek aniżeli wielkich miast mieszkańcy.

Podczas snu najlepiej kłaść się na prawym boku, aby serce nie było uciśnione przez inne organy wewnętrzne.

W rozdziale o hartowaniu powietrzem nawet i podczas snu pisałem już o hygienie spoczynku nocnego, tu dodać tylko mogę, że najwłaściwiej jest przyzwyczajać się do wczesnego udawania się na spoczynek, mianowicie między godziną 10-tą a 11-tą wieczorem, wstawać zaś między godziną 6 a 7 w lecie, albo 7 i 8 rano w zimie. — Po rannem przebudzeniu bezzwłocznie podnieść się z łóżka, obmyć twarz, głowę, szyje, ramiona i ręce zimną wodą i po spożyciu prostego, skromnego i niezbyt obfitego posiłku, rozpocząć zwykłe zajęcia dzienne.

KURZ, TRZEPANIE, ZAMIATANIE, DYWANY, PORTJERY, CZYSZCZENIE NOSA.

Wiek dziewiętnasty nazwany był wiekiem pary.

Wiek dwudziesty napewno nazwany zostanie wiekiem elektryczności, balonów, aeroplanów i bakterjologji.—Chemja i mikroskop, odczynniki i szkła drobnowidzowe zajmować będą zwolna coraz bardziej dominujące stanowisko. Tak jak statystyka czyli inaczej obserwacja i doświadcze-

nie jest podstawą niemal wszystkich nauk, tak bakterjologja staje się zwolna podstawą i punktem wyjścia biologji i wszelkiej nauki o żywieniu, o hygienie i o lecznictwie.

Czytamy niejednokrotnie iż ten lub ów uczony odkrył na nieboskłonie nową planetę; coraz częściej też słyszeć się daje o odkryciu nowej bakteryi chorobotwórczej. Poznać istotę, charakter i znaczenie odpowiedniej bakteryi chorobotwórczej, to jest to samo, co znaleźć sposób do opanowania i zwalczenia choroby a nieraz i do stłumienia epidemji.

Każdy z nas pragnie z pewnością uchronić się od niemocy bądź przewlekłej bądź przemijającej ale czy każdy zdaje sobie sprawę dokładnie co czynić aby nie dopuścić choroby do swego organizmu i jak mało robimy usiłowań w tym kierunku.

Bodaj czy nie największym wrogiem człowieka jest pył fabryczny, uliczny i domowy. — W nim to znajdują się zarazki większej części chorób, większej nawet prawdopodobnie części aniżeli się domyślamy lub przypuszczać możemy.

Organizacye państwowe, krajowe, gminne, miejskie i społeczne powinny wypowiedzieć nieubłaganą walkę kurzowi pod wszelką formą i postacią. Niemniej i osoby pojedyncze bądź zajmujące wybitne stanowiska społeczne bądź będące głową rodziny powinny walczyć niezmordowanie i wytrwale nad zmniejszaniem tak szkodliwego dla zdrowia pyłu.

W miarę posiadanej władzy, niedopuszczać i usilnie przeciwdziałać, aby stróże domowi nie zamiatali ulicy, podwórza, bramy, sieni, schodów inaczej, jak tylko po dokładnem skropieniu wodą, polecać również służbie aby usuwała kurz z podłogi, okien, mebli i t. p. tylko przy użyciu zmoczonych lub choćby zlekka zwilżonych szczotek i ściereczek.

Żałowałem niejednokrotnie pracowników zmuszonych zajmować się trzepaniem i odkurzaniem dywanów, chodników, portjer i mebli. Starajmy się posiadać jaknajmniej tych wyżej wymienionych utensylji, — posiadane jednak dawajmy do odkurzania do specjalnych zakładów, które tę czynność wykonywują za tanie pieniądze i w sposób mechaniczny bez narażenia zdrowia i życia ludzkiego.

Aparaty służące do odkurzania przy zastosowaniu pompy ssącej usuwają kurz ze wszelkich przedmiotów nadzwyczaj szybko i dokładnie; umieszczony przy aparacie szklany zbiornik daje nam pojęcie jak wiele kurzu znajdowało się na tym lub owym meblu lub przedmiocie; gdy kurz przestaje się już gromadzić w zbiorniku, znaczy że dany przedmiot został już doszczętnie z kurzu oczyszczony.

W innem miejscu nadmieniałem już, że utrzymując wszystkie błony śluzowe to jest: ust, gardzieli i nosa w możliwie doskonałej czystości, z łatwością uchronić się możemy od wielu bardzo chorób; w tym celu hygiena nakazuje harto-

wać i oczyszczać stale błony śluzowe od kurzu, pyłu i brudu. Woda, jest tu jedynym zbawiennym i pomocnym w tej sprawie czynnikiem.

Niechciałbym aby wam się mogło wydać śmiesznem co powiem poniżej ale muszę wam i ten drobny szczegół zakomunikować.

Po rannem dokładnem oczyszczeniu jamy ustnej i otworów nosowych, gdy wyjdziecie na świat z domu, stańcie gdzie na uboczu, wznieście głowę ku słońcu, wciągnijcie chłodny prąd powietrza, przy tej sposobności nie zdołacie się powstrzymać od kichnięcia, ale zresztą nie powstrzymujcie się od tego gdyż wtedy wszelkie możliwe pozostałości kurzu w czeluściach nosowych, które oparłv się nawet strumieniom wody, opuszczają swoje kryjówki i wtedy dopiero będziecie mieli możność przez dzień cały oddychać prawidłowo.

Starajcie się oddychać rytmicznie, stosując dość często głębokie wdechy, a z kichaniem bądźcie też uważni, znałem bowiem jednę panią, która trzy miesiące w łóżku przeleżała, albowiem gdy raz kichneła zbyt gwałtownie, coś jej pękło czy oberwało się weśrodku.

Ponieważ większość ludzi zazwyczaj niejednokrotnie i stale usuwać musi wydzielający się śluz nosowy przy pomocy chusteczki, muszę nadmienić iż nawet tak prostej manipulacyi niepotrafią wszyscy załatwić w sposób odpowiedni i wskazany przez hygienę.

Należy zlekka nacisnąć jeden otwór nosowy

a następnie z drugiego usunąć wydzielinę, gdyż usuwając ją z obu otworów jednocześnie, narażamy się na różne dolegliwości a więc na polipy lub przykre owrzodzenia w nosie, na przekrwienie mózgu i t. p.

Zakorzeniony dość szeroko zwlaszcza między mało inteligentną młodzieżą zwyczaj furkania czyli wciągania powinien być tępiony bezlitośnie przez strofowanie i zwracanie uwagi na niestosowność tego ze względów hygienicznych i towarzyskich.

Również i czyszczenie nosa przy pomocy ręki jedynie i bez użycia chusteczki, tak bardzo rozpowszechnione między ludem, jako wstrętne, ohydne i niekulturalne, winno być stale i usilnie zwalczane.

GŁUPOTA MODY.

Gorsety, sznurówki, podwiązki, kosmetyki, tiurniury, postisze etc.

Jeżeli połowa chorób męzkich pochodzi z nad użycia alkoholu, życia niecnotliwego i t. d. to połowa chorób kobiecych wypływa wskutek nierozumnego stosowania się do wskazówek i wybryków mody.

Dziwiliście się może niejednokrotnie spotykając wypadkiem w poczekalniach znanych damskich lekarzy, tłumy pacjentek wyczekujących po kilka godzin swojej kolei.

Czyż rzeczywiście płeć słaba jest z góry już skazana na stałe niedomagania?

Czyż w istocie przyznać musimy słuszność jednemu z nieżyjących już, najbardziej wówczas wziętych lekarzy paryskich, który powiedział, że kobieta jest wiecznie chora?

Nie i stanowczo po stokroć nie. Z małymi wyjątkami, każde rodzące się dziecko, płci żeńskiej, ma prawo i możność życia normalnego, życia zdrowego. Nierozumne wychowanie ze strony matek a następnie wszechwładnie panująca głupota mody, potrochu i zarazem dopiero wytwarzają te dobrowolne kaleki i karykatury z których żyje połowa conajmniej lekarzy całego świata.

Najwięcej niedoli i chorób przysparza kobiecie owe narzędzie tortury czy inkwizycyi hiszpańskiej zwanej gorsetem. Każdy spotkany magazyn gorsetów sprawia akurat tyle spustoszeń w świecie kobiecym, ile ich sprawia każdy narożny szynk czy piwiarnia w męzkim rodzaju ludzkości.

Gdyby tak nagle znikły z powierzchni ziemi gospody, oraz wzbroniono używać gorsetów i sznurówek, ludzkość w przeciągu wieku postąpiłaby o całe lat pięć tysięcy.

Gorset nietylko jest rzeczą nie hygieniczną ale to jest aparat wprost antyhygieniczny.

Ciało kobiety ściśnięte gorsetem, zmienia układ biologiczny, ważniejszych organów wewnętrznych: żołądka, wątroby, kiszek i t. p. tamu-

je obieg krwi i utrudnia normalną przemianę materyi. O gdyby kobiety wiedziały a raczej zrozumieć mogły i chciały jak straszną krzywdę wyrządza im noszenie gorsetu oraz jak prędko brzydną, starzeją się i robią się podatne do wszystkich chorób i dolegliwości, napewno zarzuciłyby jak najprędzej to straszne narzędzie. Ale cóż robić, daremne wysiłki, albowiem jak mówi przysłowie arabskie: prędzej lwa lub tygrysa upolujesz i zabijesz laską trzciny bambusowej aniżeli trafisz do przekonania kobiety rozumnym argumentem.

Przestańmy zatem chyba walczyć ze złem, jak mówią niektórzy myśliciele, gdyż i zło jest również potrzebne na świecie.

Porozmawiajmy jednak cokolwiek o klęskach dziesiątkujących kobiety, bynajmniej nie wskutek jakiegoś fatalizmu ale dla tego jedynie, że tego chcą same kobiety i chociaż bezmyślnie jednak na te klęski jakiemi są wszelkie choroby, gorliwie i usilnie pracują.

Gorset i sznurówka to hańba i klęska ludzkości, jak już o tem wspominałem, jednak są inne jeszcze czynniki, które dziesiątkują świat kobiecy choć na pozór są małej wagi i niewinne.

Podwiązki, zwłaszcza te zwyczajne pospolite, powstrzymują obieg krwi i bywają niejednokrotnie przyczyną uporczywych i trudno leczących się owrzodzeń na nogach czyli tak zwanych żylaków; jednocześnie mogą być powodem bólów głowy, anemji i wszelkich zaburzeń krwi.

Na szczęście wynaleziono już podwiązki nieszkodliwe zupełnie, żałować tylko należy, że cena ich niejest dostępna dla ogółu a szczególniej dla proletarjatu żeńskiego.

Puder, — który ma właściwie cerę rumianą to jest istotnie zdrową zamieniać na cerę o charakterze rzekomo interesującym albo dystyngowanym jest prawdziwą a niemniejszą jak i gorset plagą kobiecą.

Wypełniając otwory czyli tak zwane pory ciała na twarzy, szyi lub rękach i mięszając się tam następnie z wydzieliną gruczołków łojowatych czyli potem, powoduje rozkład nieustający tej nowej materyi, zatruwa krew i organizm, co najważniejsza jednak iż utrudnia lub uniemożliwia dostęp powietrza atmosferycznego do wnętrza organizmu, z tego zaś wypływa bardzo wiele przykrych następstw dla zdrowia kobiety.

Bardziej niewinnem jest już stosowanie pachnideł w postaci perfum najrozmaitszych.

Prawda, że pewien badawczy lekarz powiedział: „gdy przechodząc obok pięknej kobiety poczuję zapach perfum, domyślam się odrazu że musi tam coś być nie w porządku“.

Inny uczony dowodzi, iż kobieta perfumuje się dlatego aby łatwiej zwrócić na siebie uwagę przechodnia.

Wysokie obcasy bucików damskich i tak zwane korki, przenosząc podczas ruchu na inne miejsca i organy punkt ciężkości kobiety, bywają

zazwyczaj przyczyną ciężkich a nieraz i nieuleczalnych chorób tych organów.

Niemniej i ściśnięte jak w kleszczach w ciasnem zbyt obuwiu jak w drewnianem pudełku cygara, palce u nóg, z łatwością dostają przykrych bardzo nagniotków, guzów i t. p. dolegliwości.

Fałszowanie przyrody przez tak zwane turniury, na szczęście zostało już obecnie oby jednak raz nazawsze zaniechane.

Wata, szminki, karminy i ołówki, bez których wiele elegantek obyć się niemoże, jako mniej szkodliwe pod względem hygienicznym, niechże już będą przez płeć brzydką tolerowane.

Używanie jednak sztucznych włosów w formie koków, warkoczy i ostatnio wynalezionych grubych wałków nazwanych postiszami, nieda się już usprawiedliwić zarówno pod względem estetycznym jak i hygienicznym.

Pewien zagorzały hygienista prowadził raz z jedną damą znaną z przenikliwości i subtelnej ironji następującą rozmowę a raczej polemikę.

Hygienista. Łaskawa pani, raczy wybaczyć ale używanie gorsetów przez płeć piękną, jest rzeczą bardzo nierozumną.

Dama. A jednak będąc raz u gorseciarki, spotkałam tam oficera od dragonów, który zamawiał dla siebie takie same narzędzie.

Hygienista. To wyjątek, ale perfumy, puder etc.

Dama. Za pozwoleniem, znam bardzo wielu panów, którzy stale skrapiają swe ubranie won-

nościami; każdy z panów gdy wraca od fryzyera jest niemniej upudrowany niż niejedna podstarzała zalotnica, nie mówiąc już o licznych śladach przeróżnych fiksatuarów, brylantynów i t. p.

Hygienista. Daruje pani łaskawa, ale noszenie włosów obcej kobiety...

Dama. A dlaczego pan nosi palto z wełny innych baranów?

Hygienista widział się zmuszonym zaprzestać polemiki, pomyślał tylko sobie: kobiety nie przeprzesz i nie przekonasz i zwrócił się jeszcze do damy:

A zatem pani jest w swoich powiedzeniach i przekonaniach „niewzruszona i twarda jak skała“.

O tak, odpowiedziała dama, „jestem w istocie jak skała o którą daremnie rozbijają się fale morskie“.

Tak tedy, nietylko damy nie przekonał ale sam w rezultacie został nazwany bałwanem, wiadomo bowiem, że fale morskie i bałwany...

Odszedł zatem skłoniwszy się uprzejmie, tymbardziej iż niezaraz zdołał się zorjentować i zrozumieć, czy dama mówiła w sposób prosty czy hyperboliczny.

ABSTYNENTYZM I PURYTANIZM.

Te dwa wyżej wymienione tytuły oznaczają rzeczy zupełnie różne. Purytanin, to człowiek, który ślubuje sobie wieczną czystość i wyrzeka się nawet najbardziej naturalnych i usprawiedli-

wionych funkcyi, podczas, gdy abstynent ogranicza pewne funkcje naturalne jedynie do normy minimalnej a przynajmniej niezbędnej, oraz czyni je zależnemi od wszelkich form prawnych, etycznych i społecznych.

Najpoważniejsza nieraz sprawa i najrozsądniejsze jej przedstawienie gdy wpadnie w ręce osobnika nieprzygotowanego odpowiednio pod względem dojrzałości umysłowej, może być przyczyną zgorszenia, dlatego też szerzej o tej sprawie pisać niebędę, tymwięcej, że szczegóły, które was mogą więcej zająć znajdziecie w specyalnych, rozumnie i celowo napisanych książkach i podręcznikach.

Powiem tylko jedno. Abstynentyzm propaguje i zaleca wstrzemięźliwość, od tytuniu, alkoholu, kart i t. p. przedewszystkiem jednak zaleca czystość myśli, uczuć i czynów,—gdyż wszystkie te cnoty są podstawą wszelkich innych cnót obywatelskich, oraz co niemniej jest ważne, są podstawą zdrowia fizycznego i moralnego.

Abstynentyzm ma wiele cech wspólnych z purytanizmem, jednak to wszystko co wskazała Opatrzność i przyroda, to wszystko uwzględnia, byle tylko prawa społeczne i zasada moralna naruszone niezostały.

Abstynentyzm ma w sobie i te cechy dodatnie, że odciągając i oduczając od wielu niemoralnych i niekorzystnych dla zdrowia nawyknień i upodobań, wyrabia hart ducha i siłę woli. Czytacie nieraz wzmianki o nadzwyczajnej sile *Championów* wszechświatowych, a jednak powiem

krótko, że najsilniejszym człowiekiem jest ten, który zwalczył samego siebie, własne popędy i namiętności.

WYCIECZKA DO PROSEKTORIUM.

Zastanawialiście się niejednokrotnie nad pytaniem: Czy człowiek ma duszę? Czy żyje po śmierci? Czem człowiek różni się od zwierzęcia i t. p.

Nie będę usiłował odpowiedzieć wam na którekolwiek z tych pytań, powiem tylko jedno, że jeżeli człowiek posiada duszę w rzeczywistości, to siedliskiem jej napewno są mózg i serce.

Czy widzieliście kiedykolwiek serce albo mózg żywego człowieka? Przy pomocy promieni Roentgena możecie zobaczyć ruchy serca. Chirurdzy niejednokrotnie widzą żywe serce bijące lub i części mózgu nawet, gdy wskutek różnych przyczyn mechanicznych czaszka została uszkodzona.

Niemogąc widzieć organów wewnętrznych podczas ich pracy fizjologicznej, starajcie się je przynajmniej zobaczyć i poznać jaki jest ich wygląd, wielkość, forma i t. d. gdzie się mieszczą i w jakim między sobą pozostają stosunku.

Możecie to osiągnąć z przeglądu rysunków, lub ze sztucznych preparatów anatomicznych, radziłbym wam jednak uprosić znajomego lekarza, przyjaciela waszej rodziny aby was zabrał do szpitalnej kostnicy i w sali sekcyjnej pokazał

wam te organy i narządy, które są najważniejsze w człowieku i które w tej krótkiej a choćby i powtórzonej wizycie zdołacie spostrzedz i rozpoznać.

Obraziłbym naukę gdybym was chciał zapewnić, że w ten sposób poznajomicie się z łatwością z anatomją organów wewnętrznych człowieka. Tego bynajmniej nie osiągniecie, gdyż na poznanie dokładne tych rzeczy, potrzeba umysłu przygotowanego już odpowiednio a powtóre długoletnich studjów i pracy wyczerpującej.

Korzyści poznania organizmu będą więc jak mówiłem tak powierzchowne, że prawie redukować się będą do zera, najwyżej dopełnić mogą choć niewiele wasze wiadomości teoretyczne. Korzyści osiągniecie inne: zahartujecie nerwy wasze i niebędziecie nadal stać porażeni i bezradni na widok nieszczęścia ludzkiego, gdy wasza znajomość ratownictwa mogłaby, zanim lekarz przybędzie, ocalić nieraz życie ludzkie a wasze słabe, stargane, przeczulone lub niezahartowane nerwy, powstrzymają was od wszelkiej akcyi ratunkowej. Wreszcie widok unicestwionych istnień ludzkich, rozbudzi w mózgach waszych, myśli nad wiek wasz wzniosłe, poważne i głębokie. Zastanowicie się nad sobą samymi i poznacie wówczas, że w obliczu śmierci wszyscy jesteśmy sobie równi, oraz co najważniejsze z pewnością serca wasze ogarnie nagle miłość dla wszystkich bliźnich waszych, tymwięcej, gdy się przekonacie z tego co ujrzycie, że do rzeczy

ziemskich nie warto się zanadto przywiązywać i że życie ludzkie jest w istocie bardzo kruche, nietrwałe i znikome.

SZUKAJCIE KOBIETY.

Znane przysłowie niemieckie powiada:

Wer liebt nicht: Weib und Gesang, der ist ein Nahr aûl Lebelang.

Co znaczy: Kto nie lubi śpiewu i kobiety, głupcem jest i pozostanie.

Być może, iż dziwną się wam wyda rada, którą poniżej pragnę wam udzielić. Rada moja mieści się w samym tytule, muszę jednak dokładniej i jaśniej myśl moją wyrazić.

Poniżyłbym siebie gdybym ośmielił się zachęcać was do uprawiania erotomanji. Głębokie i szczere przekonanie jednak, niemoże mnie powstrzymać od wskazówki, która dla całokształtu nauki o hygienie według mojego osobistego zapatrywania jest niezbędną.

Stan psychiczny czyli duchowy w jakim człowiek się znajduje, ma wpływ olbrzymi na cały jego ustrój fizyczny.

Człowiek strapiony, zgnębiony, smutny i apatyczny, niema ani apetytu, ani snu, ani też żadnej radości z życia nieodczuwa.

Minęły czasy średniowiecznych rycerzy oraz i trubadurów śpiewających pod oknami swych bogdanek tęschne serenady.

Wiek pary, elektryczności, balonów, realizmu i pozytywizmu wyziębił uczucia romantyczne.

Nikt niezaprzeczy, że bez kobiety z łatwością żyć i obyć się może tylko głupiec lub bohater, lecz każdy, jej znaczenie, potęgę i wpływ niepożyty na świat i rodzaj męzki ocenić musi i powinien.

Papież Grzegorz XIV powiedział: Kobieta to bezeceństwo. Czy aby to niebyło zbyt hazardowne określenie?

Więcej już może racyi miał pewien mąż biblijny, który powiedział, iż kobieta to kropla słodyczy a morze goryczy.

Ileż jednak stracono fortun, istnień i dobrej sławy w ubieganiu się o tę jedną kropelkę, niezważając na całe oceany udręczeń i goryczy.

Jestem jaknajmocniej przekonany, że niema nic bardziej dodatniego dla skołatanego ducha męzkiego nad towarzystwo zacnych, rozumnych, dowcipnych i sympatycznych kobiet.

A zresztą, czy są kobiety niesympatyczne;— przecież, jak słusznie ktoś powiedział, każda kobieta nawet nieurodziwa ma jakiś choćby ukryty wdzięk, czar i powab.

Niechodzi tu o wdzięki fizyczne, które są przemijające i krótkotrwałe ale mowa tu o tych skarbach duszy kobiecej, które niewolą i przykuwają serca męzkie na życie całe.

Życie patryarchalne, rodzinne zanika coraz bardziej, a zatem w stowarzyszeniach i korporacyach: kulturalnych, społecznych czy humanitar-

nych albo też i w rodzinach zasobnych w cnoty, wiedzę i zasługę,—szukajcie jaknajczęściej towarzystwa kobiety. W takiem to zacnem a podniosłem towarzystwie, doznacie niejednokrotnie uspokojenia na wzburzone wskutek współzawodnictwa albo niepowodzeń mózgi, serca i nerwy wasze.

Przebywając jaknajczęściej w takiem towarzystwie, osiągniecie: słodycz charakteru, złagodzenie zbyt krewkiego temperamentu, grzeczność, uprzejmość i dystynkcję a może i bodźca do pracy, energji i wysiłków, które was zaprowadzą do wrót wymarzonej przez was, dobrej i trwałej sławy.

W sprawie kobiecej powiem jeszcze słów kilkoro.

Niewolno wam krzywdzić człowieka, bo człowiek to rzecz święta, niewolno wam krzywdzić starca ani dziecka, przedewszystkiem niewolno wam krzywdzić kobiety.

Nieuderz kobiety nawet kwiatem, mówi perskie przysłowie. Szanuj łzy kobiety gdyż one są u Boga policzone, powiada inne przysłowie.

Nietylko niewolno wam skrzywdzić kobiety ale macie zawsze i w każdem zdarzeniu gdy tego zajdzie potrzeba starać się stanąć w jej obronie, albowiem kto nieumie obronić kobiety ten niewart jest jej uczucia.

Wiekowa niewola i poniżające traktowanie kobiety przez mężczyznę wyrobiły w nas mniemanie o rzekomej niższości kobiety. Z tych to zamierzchłych czasów powstały różne określenia wartości umysłu w kobiecie.

Jedni więc powiadają, że kobieta to jest dorosłe dziecko. Inny znowu dowcipniś, mający niewybrednych słuchaczów powiedział raz: „kobieta ma tyle rozumu co wrona“, nato mu odrzekł jeden z obecnych, „mój panie, jesteś bardzo złośliwy, cóż bowiem powiesz o kobietach niewątpliwie utalentowanych“, wtedy ten powiedział: „taka, ma tyle rozumu co dwie wrony“.

Czy wiecie jednak kim był ten tak krotochwilny jegomość, oto był zwyczajnym niedołęgą i pantoflarzem, bo ukrywszy zręcznie własną nicość i pustkę w mózgu, zaślubił kobietę rozumną, gospodarną i energiczną, która bardzo umiejętnie prowadziła mężowskie przedsiębiorstwo przemysłowe.

Jegomość ten był w domu bardzo potulny a nawet bał się swojej połowicy.

Po jakimś sporze czy kłótni gdy żonę wyprowadził z cierpliwości, został omało niepobity, przez towarzyszkę życia. Salwując swoje kości ukrył się pod stołem.

Wtem nagle przyszło kilku interesantów. Żona krzyczy: „wyłaź natychmiast“ a ten odpowiada: „Nie, na złość niewyjdę, niech wiedzą, że jestem panem w domu“.

Szanujcie więc najpiękniejszy kwiat z kwiatów jakim jest bezwątpienia ten cudny twór przyrody nazwany kobietą.

Prawda, że w promieniach tego uroku i wpływu, jaki na rodzaj męzki posiada kobieta, niejedno spaliło się już na popiół męzkie serce,

niejednego też mężczyznę kobieta doprowadziła do wielkiego upadku, poniżenia, hańby a nawet zbrodni.

Podziwiajcie i uwielbiajcie duszę kobiecą, pamiętając, że gdyby kobieta była choć cokolwiek inną, prysłyby odrazu czar i urok niewieści, jakimi nas do siebie przykuwa.

Jeżeli drżycie aby kobieta niepodarła wam duszy na strzępy i niezłamała waszych orlich skrzydeł zanim dosięgniecie podniebnej wyżyny, trzymajcie się od niej w przyzwoitej odległości. Podziwiajcie jej wdzięki rozkoszne, kaprysy dziwaczne i rozum jej płci właściwy, ale tak tylko jak podziwiacie w muzeach i galerjach sztuk pięknych, wyrzeźbione przecudnie filigranowe figurki porcelanowe, na których zawieszony jest szyldzik maleńki z napisem:

„On prie de ne pas y toucher".

ŻYWIENIE ENERGETYCZNE.

Wspomniałem już w rozdziale o pokarmach, że istnieją trzy teorje głoszące jaki jest najbardziej racjonalny i celowy sposób żywienia się człowieka.

Zasady głoszone przez zwolenników każdej z tych teorji, poniżej powtarzam, przyczem zasadzie żywienia opartej na podstawach naturalnych, to jest, o wegetarjanizmie i żywieniu energetycznem, poświęcam miejsca znacznie więcej.

Ponieważ każda z tych teorji obniża war-

tość dwóch pozostałych, przeto czytelnik jest w prawdziwym „embarasse de richesse“ czyli w kłopocie istotnym, która z tych teorji najbardziej zasługuje na zastosowanie w praktyce. Dla ścisłości dodać winienem, iż teorja pierwsza tucząca (mięsna) jest stara, teorja druga wegetarjańska nazywa się nową, a teorja trzecia o żywieniu energetycznem jest najnowszą.

Radbym zająć stanowisko bezstronne w orzeczeniu, która z tych teorji wydaje mi się najbardziej godną zalecenia. Chciałbym także w zdaniu mojem niebyć chwiejnym i wachającym się, ale owszem, pragnąłbym okazać przekonanie jaknajbardziej już zdecydowane i stanowcze.

Niechcę jednak was suggestjonować, tymwięcej, że powiem wam najzupełniej szczerze, iż jestem trochę jakby na rozdrożu. Starajcie się mnie wyrozumieć.

Przypuśćmy zdarzenie następujące. Rodak nasz Kopernik dowiódł, wykazał i przekonał, iż ziemia obraca się naokoło słońca.

Wszyscy uczeni teorję tę sprawdzili, uznali i za dogmat i prawdę absolutną wszystkim dalszym pokoleniom podali.

Nagle dochodzi was wiadomość, iż pewien uczony zrobił odkrycie i udowadnia w sposób bardzo poważny, że Kopernik był w błędzie, że nie ziemia około słońca, ale przeciwnie, słońce okolo ziemi się obraca.

Jedna jaskółka wiosny niestanowi, jednak gdy z największych ognisk wiedzy dochodzą was

wieści, że ta nowa teorja w istocie jest wielkiej doniosłości i że najnowsze metody badania, pozwoliły znaleźć właściwy punkt wyjścia i oparcia, — czujecie się poruszeni i skonfudowani; nowej teorji za pewnik przyjąć jeszcze niemożecie, starej rzucić niemacie prawa, bo wam logika i wiadomości posiadane nato niepozwalają,—bez żadnej teorji żyć również niemożna, a więc kłopot i zmartwienie tem przykrzejsze, im donioślejszej sprawy dotyka.

Cóż dopiero mówić gdy całe grono uczonych zacznie także dowodzić, że i ziemia i słońce kręcą się dla własnej przyjemności każde zosobna w dowolnie obranym kierunku.

Będę więc chyba uznany za wytłumaczonego jeżeli żadnej z trzech teorji o żywieniu człowieka nieoddam bezwzględnego pierwszeństwa, tymwięcej, że z mgieł hypotecznych wyłania się czwarta rzekomo najbardziej poważna teorja, tak zwana teorja głodzenia, której postulaty są następujące: Duch rządzi materją, fizycznie człowiek ma naturę zbliżoną do natury zwierzęcej, jednak celem i przeznaczeniem człowieka jest prowadzenie ducha na coraz większe wyżyny.

Nasze staropolskie przysłowie powiada:

„Kto myśli o brzuchu, ten słaby na duchu".

Kto wiedzieć może jak wielka głębina mieści się w tem krotochwilnem napozór przysłowiu.

Fakirzy indyjscy przez głodzenie dochodzą od wielkiego uduchowienia jaźni; o cudach i eks-

perymentach fakirów dochodzą nas wieści tajemnicze, zagadkowe i pobudzające umysł do refleksji.

Szekspirowski Hamlet powiada: są rzeczy na ziemi i niebie, o których się filozofom nie śniło.

Ze spraw poziomych, niechcący wprowadziłem was w świat abstrakcji, powracam zatem do rzeczy.

Mięso, jego przetwory i wyciągi, posiada najwięcej białka, częstokroć i trochę niezbędnego dla odżywiania tłuszczu, a zatem mamy jadać jaknajwięcej befsztyków, zrazów, kotletów, byle tylko pochodzących z mięsa zdrowego zwierzęcia, oraz aby to mięso było świeże i smacznie stosownie do indywidualnego usposobienia przyrządzone.

Jeżeli chcecie wiedzieć co głoszą wegetarjanie, to przeczytajcie tylko niżej wymienione szczegóły, które znajduję stale pomieszczone na jadłospisach obiadowych jednej z bardziej wziętych kuchni jarskich.

„Zadaniem naszem jest przyrządzanie i do-„starczanie zdrowego i pożywnego pokarmu *bez* „*odbierania* życia stworzeniom świadomie żyją-„cym.

„Nic nieusprawiedliwia barbarzyńskiego zwy-„czaju zabijania zwierząt, by żywić się ich *trupa-„mi.* Większość mieszkańców kuli ziemskiej mię-„sa niejada. Najnowsze badania anatomiczne, fi-„zjologiczne i chemiczne, stwierdzają szkodliwość „pożywienia mięsnego. Z tego co jemy i pijemy

„odnawia się nasze ciało i krew, jak więc ważnym jest rodzaj spożywanego przez nas codziennie pokarmu. Wykluczamy nietylko mięso, ryby ale i wszelkie produkty pochodzące *z zabitych* zwierząt (jak słoninę, tłuszcze). Tylko najlepsze mleko, świeże masło i jaja, jako produkty niewymagające zabijania zwierząt, służą za przyprawę do naszych potraw jarskich, zawsze świeżych.

„Pożywienie jarskie po *dłuższem zastosowaniu* daje zdrowie, piękność, siłę fizyczną i umysłową, energję i zadowolenie. Natomiast pożywienie mięsne (za którem idzie picie wódki, piwa, wina), usposabia nasz organizm do różnych chorób, jak: choroby żołądka i kiszek, rak, suchoty, *artretyzm, hemoroidy*, u dzieci *skrofuły* i t. p.

„O zdrowe mięso bardzo trudno, gdyż i zwierzęta chorują, a z chwilą ich zabicia wytwarzają się w mięsie, nawet u zdrowych zwierząt i ryb, bardzo silne trucizny, tak zwane ptomainy i leukomainy. Pożywienie jarskie jest zatem *zdrowsze*, *szlachetniejsze*, *moralniejsze*, *przyjemniejsze*, a wreszcie *tańsze*.“

Tyle o wegetarjanizmie, a teraz o żywieniu energetycznem.

Metoda żywienia najnowsza, której niebrak bardzo poważnego uzasadnienia, mająca już za sobą cały szereg obserwacji, naukowo stwierdzonych i sprawdzonych, upoważniająca więc na zasadzie bardzo już licznie nagromadzonych fak-

tów i dodatnich rezultatów do wniosków bardzo jasnych i zupełnie stanowczych.

Metoda ta ma poniekąd niektóre styczne z wegetarjanizmem, a jest już bezbrzeżnie krańcowo przeciwną metodzie żywienia mięsem.

Radziłbym wam usilnie, abyście starali się odczytać uważnie książkę doktora Bircher-Bennera (Lekarz Szwajcarski), „O żywieniu energetycznem", w której to książce, jakkolwiek napisanej dla lekarzy zawodowych, znajdziecie wiele wiadomości, które was zastanowią i zadziwią.

Dr. Bircher-Benner posiada zakład kuracyjny w którym od kilku lat stosuje tę nową metodę żywienia i osiąga bardzo pomyślne rezultaty.

Główne podstawy tej metody są następujące: Zarzucić i lekceważyć nadal wszystkie pokarmy uznane dotychczas przez cały świat lekarski jako najpożywniejsze i rzekomo najodpowiedniejsze dla utrzymania zdrowia i życia człowieka.

Zarzucić więc zupełnie wszelkie pokarmy, zacząwszy od tych, które zawierają jak najwięcej białka, a więc mięso zwierząt domowych, drób, dziczyznę, ograniczyć do minimum spożywanie mleka, masła, sera, jaj, roślin strączkowych etc. etc.

Zalecać do jedzenia wszystkim bez wyjątku, zdrowym i chorym, mężczyznom i kobietom, dzieciom i starcom, takie pokarmy jak: orzechy, migdały, ogrodowizny, sałaty, owoce i t. p. i wszystko w stanie możliwie surowym; wzamian tłuszczów

zwierzęcych, słoniny, szmalcu i masła krowiego używać tłuszczów roślinnych, w rodzaju masła kokosowego i t. p.

Zwolennicy tej metody dowodzą, że dotychczasowy system żywienia się człowieka, system przyjęty przez wszystkie ludy cywilizowane, zwany substancjonalnym, oparty jest na wręcz fałszywych zasadach.

Głoszą zatem i za dogmat podają prawdy następujące: Spożywanie mięsa zabitych zwierząt, ptaków, ryb i t. p. stworzeń świadomie żyjących, przeciwne jest nietylko moralności ale wprost przeciwne jest samej przyrodzie.

Przekarmianie się produktami pochodzenia zwierzęcego (mleko, masło, ser, jaja) i pochodzenia roślinnego ale zawierającymi duży procent białka, ma być również wykluczone.

Wreszcie zalecają jadać te jarzyny, ogrodowizny, owoce etc. które według najściślejszych i jednozgodnie potwierdzonych badań naukowych zawierają bardzo mało lub wcale takich składników jak białko, azot etc. i wogóle uznanych do tej pory jako mało przynoszące pożytku dla organizmu.

Propagatorzy żywienia energetycznego, dowodzenia swoje opierają na faktach potwierdzonych naukowo, że:

„większa część ludności całego świata ży-
„wi się przeważnie surowiznami i z nich czer-
„pie: siły, sprawność i energję.

„że nieumiarkowane, a raczej niepotrzebne „używanie pokarmów bogatych w białko i azot, „choćby nawet z wykluczeniem mięsa zwierząt, „ptaków i ryb, zmusza wewnętrzne organy czło- „wieka: żołądek, wątrobę, nerki, serce i kiszki do „pracy o wiele większej aniżeli podołać mogą i że „wskutek tego następuje powolna ale systema- „tyczna rujnacja tych organów, a co zatem idzie „i śmierć człowieka o wiele wcześniejsza aniżeli „jest mu to zakreślonem przez przyrodę".

Parowóz kolejowy czyli lokomotywa jest tego najlepszym i najwymowniejszym przykładem.

Weźmy dwie maszyny jednakowego zupełnie typu, rozmiaru i gatunku.

Jedną przeznaczmy do ciągnienia pociągów kurjerskich, pospiesznych albo błyskawicznych, drugą zaś do obsługi pociągów powolnych towarowych.

Chwilowo zachwycać się będziemy sprawnością tej pierwszej maszyny, która z zawrotną szybkością przebiegać będzie dalekie przestrzenie.

Jaki jednak będzie ostateczny rezultat tego turnieju? — Wskutek wysiłków nadzwyczajnych, pierwsza maszyna choć działała napozór sprawnie, ba, nawet zachwyt nasz budziła, rozluźniła i popsuła swoje tłoki, tryby, osie, śruby i spoidła i przestała istnieć zupełnie, podczas gdy ta druga, której części składowe (wewnętrzne) niebyły skazane na pracę tak intensywną i wyczer-

pującą, zarówno co do czasu trwania jak i co do przestrzeni kilometrów przebieżonych o wiele przewyższyła działalność swojej poprzedniczki.

Te dwie maszyny to analogia żywienia się i praca organów wewnętrznych w człowieku, z tą jedynie różnicą, iż zepsute kółka, śruby, osie, bandaże etc. z łatwością można zamienić na nowe, podczas gdy zdezelowanych forsowną a zbyteczną pracą, takich organów ludzkiego organizmu jak: serce, wątroba, żołądek i nerki, do tej pory przynajmniej nieudało się zastąpić innemi.

Trudno w kilkudziesięciu wierszach sprawozdawczych skreślić wam wszystkie jasno motywowane dowodzenia, gdy jednak cokolwiek się zastanowimy nad sprawą żywienia rodu ludzkiego musimy uznać i przyznać, że mięso jest głównem pożywieniem przeważnie tylko mieszkańców wielkich ognisk kulturalnych, przemysłowych etc. jakiemi są wielkie miasta krajów cywilizowanych.

Że ludy różnych krajów żywią się rozmaicie ale przeważnie pokarmami energetycznemi i tak:

polacy i niemcy—jadają kartofle;

rosjanie—kapustę, ogórki, kawony (arbuzy);

francuzi—sałaty, jarzyny i ogrodowizny;

narody wschodnie Europy: żyto, pszenicę i kukurydzę;

narody Azji: ryż.

Ludy Afryki i Australji: banany, owoce, kaktusy, palmy etc. (mąka figowa, daktylowa)

i rasy zamieszkujące północną i południową Amerykę jadają mięso tylko w razach wyjątkowych.

Mieszkańcy siół, wsi i małych miasteczek z podziwem i zazdrością spoglądają na mieszkańców wielkich miast, ich polor, kulturę, rozum i cywilizację.

Mieszkańcy wielkich miast, zazdroszczą wieśniakom ich policzków rumianych, ramion barczystych i dłoni krzepkiej i zamaszystej oraz i długowieczności.

Rozumujemy, że zdrowie wieśniaków zależy tylko od stałego obcowania z przyrodą, a jednak niezdajemy sobie sprawy zbyt dokładnie, albowiem zdrowie i siły wieśniaków idą w parze: z ich życiem systematycznem i porządnem, a przedewszystkiem z ich żywieniem się energetycznem.

Gdyby teorja energetycznego żywienia się została więcej rozpowszechniona i gdyby o jej zasadach zostały uświadomione szerokie masy ludności, wtedy należałoby zorganizować pod egidą jakiej instytucji społecznej, kulturalnej, lekarskiej czy hygienicznej, szereg doświadczeń indywidualnych.

Kwestja żywienia się i wogóle kwestja żywienia ludności jest sprawą wielkiej doniosłości, jeżeli rezultaty odpowiedziałyby oczekiwaniom, to następne wydawanie szczegółowo opracowanych książek i broszur o żywieniu energetycznem, wygłaszanie odczytów, pogadanek i t. p. popularyzowanie tej nowej metody pomiędzy lu-

dnością, mogłoby przyczynić się do ustalenia nowych pojęć i poglądów, a co zatem idzie i do powszechnego dobrobytu, zdrowia i szczęśliwości.

Tu otwiera się wielkie pole do zasługi społecznej i obywatelskiej dla poważnie myślącej dorosłej młodzieży i wogóle dla inteligencji.

Myślę, że doświadczenia takie rozpoczynać należałoby w lecie, gdy wielka mnogość owoców, jarzyn, sałat i ogrodowizn ułatwiłaby wielce to zadanie.

Co do mnie osobiście, stale od lat paru szczególniej w porze letniej poprzestaję przez kilka miesięcy, wyłącznie na żywieniu energetycznem i czuję najzupełniej dostateczny zasób sił fizycznych i umysłowych oraz energji życiowej.

W każdym razie żadnych doświadczeń z żywieniem energetycznem rozpoczynać niemożna bez dokładnego poznajomienia się z literaturą przedmiotu lub też bez zezwolenia lekarza gdy się jest chorym, przyciśniętym wiekiem, a zwłaszcza jeżeli mamy rozstrojony stale lub chwilowo żołądek.

Najzdrowsze osobniki niepowinny rozpoczynać doświadczeń z żywieniem energetycznem lub rozpoczęte przerwać natychmiast gdy w danej miejscowości lub okolicy wybuchają jakiekolwiek epidemje chorób żołądkowych.

Po przeprowadzeniu całego szeregu takich doświadczeń i uznaniu, że zasady żywienia energetycznego są istotnie jedynie racjonalne, kraje czysto rolnicze weszłyby w okres większego je-

szcze dobrobytu, gdyż wobec wzmożonego wówczas zapotrzebowania produktów roślinnych zwiększyłby się popyt na te artykuły.

A gdy rolnictwo osiągać zacznie lepsze konjunktury, wtedy i przemysł i handel i wytwory ducha, talentu i nauki rozwijać się i postępować będą w innym aniżeli dotychczas tempie i stosunku i ludzkość łatwiej i prędzej podążać będzie do ideału dobra, piękna i prawdy.

WCZESNE MAŁŻEŃSTWA.

Ważnej bardzo sprawy w tem miejscu dotknąć zamierzam, mianowicie sprawy wczesnych małżeństw. Nierozchodzi mi się tutaj o wiek w którym dwoje osób pobierać się już może, ani o różnicę wieku między małżonkami.

Poruszam tylko stronę materjalną.

Zapytacie co ta kwestja może mieć wspólnego z hygieną i z zachowaniem zdrowia i życia?

„O! ma i bardzo wiele z hygieną wspólnego“, odpowiem.

Nieszczęsne kochanie jak się kogo imie
I oczy zaślepi i rozum odejmie.

Prawdziwa miłość przeciwną jest wszelkiemu rozumowaniu.

Czy jest bowiem jaka siła ukryta w duszy mężczyzny, która by pozwoliła mu oprzeć się

czarowi i powabowi pięknej, ba, gdyby chociaż pięknej, ale powiedzmy czarowi i tajemnej sile wcale nieraz nieurodziwej kobiety.

W sprawie miłości nie pomoże ani rozum i postanowienie najsilniejsze, ani wola żelazna mężczyzny.

Czyż bowiem można rozumem i wolą, za pomocą jedynie wewnętrznego duchowego oddziaływania zapobiedz rozwojowi jakiejkolwiek choroby zakaźnej.

Prędzej jak Jozue, zatrzymacie słońce w swym obiegu, aniżeli osiągniecie jakikolwiek skutek gdy chcecie przekonać młodzieńca zakochanego, że wybór jego jest pod jakimbądź względem fatalnym, nierozumnym albo skandalicznym; taki sam zawód was spotka gdy zwrócicie się i do niewiasty której serce ogarnął płomień miłości.

Dlaczego jednak macie wstrzymywać i zniechęcać dwoje młodych serc do zawarcia związku zupełnie pod względem prawnym, społecznym i etycznym uzasadnionego, kiedy nawet i ze strony zdrowotnej młodym oblubieńcom niema nic do zarzucenia?

Posłuchajcie. Wszyscy ludzie na świecie wogóle, a mężczyźni w szczególności prowadzą nieustającą i nieubłaganą walkę wzajemną: o władzę, o chleb i o miłość.

Kobieta stara się o zdobycie męża aby posiąść byt, opiekę i macierzyństwo, instynktownie lub świadomie ubiega się czasami o jedno z tych

rzeczy, czasami o wszystkie te trzy rzeczy razem.

Przyroda i—sztuka, oraz podatność i słaby odpór mężczyzny przychodzą kobiecie z pomocą do osiągnięcia tych celów i do złowienia męża w zastawione nań sidła hymenu.

Aby czytelnik niesądził, iż jestem może przeciwnikiem małżeństwa wogóle, to powiem co następuje: Ze wszystkich sił i z głębokiego przekonania zalecam wszystkim i radzę, aby zawierali małżeństwa w młodych jeszcze latach: kobiety między 18 a 20-ym, mężczyźni między 25 a 30-ym, za warunek stawiam jedynie, aby materjalny byt pobierających się dwojga młodych ludzi był zupełnie na przyszłość zabezpieczony.

Jeżeli podczas zapałów miłosnych niechcecie wcale rozważać nawet i zastanowić się, czy macie już prawo stworzyć i czy będziecie mogli utrzymać własne ognisko rodzinne, niestarajcie się złorzeczyć później gdy zwiększające się z dniem każdym troski o zdobycie obola czy talara, przygniotą was do samej ziemi, i zniechęcą do czynu i pracy, a serca wasze napełnią goryczą i żalem do życia, do ludzi i do świata.

Pamiętajcie: niekażdy jest twórcą swojej doli, ale każdy jest sprawcą swej niedoli.

Mineły te czasy arkadyjskie gdy mówiono: dwoje wydaje tyle co jedno, a zatem mężczyzna żeniący się niepopełnia hazardu o ile sam dla siebie zapewnione ma dostateczne środki utrzymania.

Dzisiaj dwoje wydaje tyle co troje, czworo czy pięcioro, bo powiem ci mój młodzieńcze, iż żeniąc się, musisz być przewidującym i przygotowanym, że ciężar który bierzesz na siebie może być większym o wiele aniżeli twoje największe wysiłki. Gdyby szlo tylko o żonę, — może byś tam jakoś budżet twój połatał, ale gdy teraz mieszkasz być może kątem za małą opłatą u jakich dobrych ludzi, później musisz mieć własne swoje mieszkanie, w tem mieszkaniu oprócz żony i sługę, niezadługo może być i dziecko, może nawet i dwoje, przybędzie ci także i patrzeć będzie tylko na twoje ręce, jaki kaleka brat żony lub choćby sympatyczna i zacna matka twojej małżonki. Czy podołasz tym obowiązkom, czy nieugniesz się i niepadniesz u progu życia twojego, które tak zuchwale niedawno jeszcze do walki wyzywałeś, i które zwyciężyć i pokonać z łatwością, miałeś niepłonną nadzieję i postanowienie.

Zresztą, po co te wszystkie majaczenia, kiedy żadna siła ludzka niepowstrzyma szaleńca, którego opanował całkiem, słodki dreszcz miłości i głuchy jest na wszelkie perswazje i rozumowania powtarzając stale z uporem manjaka: „jakoś to tam będzie".

Wreszcie macie się już pobrać. Znajomi, przyjaciele i rodzina winszują wam szczerze, a nieraz pocichu i zazdroszczą wam waszego przyszłego szczęścia.

Winszują wszyscy i życzą wam z serca,

ja jeden tylko życzę wam gorąco, aby wam się niepowiodło i aby wasz związek postanowiony nieprzyszedł do skutku, jeżeli wasz byt materjalny na kruchych oparty jest podstawach.

Moja uwaga powstrzymać może od czynu nierozważnego tylko tych, którzy te ospę ochronną mają już zaszczepioną czyli już przeszli „chorobę albo paroxyzm miłości".

Tak zwane małżeństwa z rozsądku, bywają podobno najszczęśliwsze, a więc tylko tym daję moje rady pod rozwagę kogo dotknęła recydywa, z tymi bowiem można już spokojnie porozmawiać, chociaż pewien mąż zaślubiwszy z rozsądku młodą i pełną życia kobietę, która była od niego przeszło lat 30 młodsza, doczekał się po długoletniem z nią pożyciu nadgrobka: „ś. p. Pafnucy Niedorajdowski, przeżywszy lat 80 zmarł bezdzietnie, pozostała wdzięczna żona wraz z drugim mężem i ośmiorgiem dzieci tę pamiątkę składa".

W jednym z bardzo popularnych kalendarzy znalazłem nadzwyczaj rozumnie i praktycznie ułożony budżet domowy przy różnej skali dochodów.

Myślę, że niejednemu z was to wyjść może na pożytek, więc go tu obok umieszczam.

Niechże pobieżny choćby przegląd tego budżetu powstrzyma niejednego i niejedną od zbyt pochopnych postanowień i przedwczesnych decyzji matrymonjalnych i przeciwnie, kogo te cyfry nieprzerażą i czuje, że z łatwością będzie

mógł podołać materjalnym obowiązkom małżeńskim, ten gdy napotka na drodze swego życia, zdrową, powabną, utalentowaną, dobrą, gospodarną, a przedewszystkiem rozsądną kobietę, niech nienamyśla się jednej chwili nawet, tylko niech stara się jaknajprędzej zrealizować w sposób legalny swoje zapały sercowe.

Celem moich uwag jest powstrzymać ale tylko na czas pewien od kroku nierozważnego tych, do których życzliwe a rozumne słowo ma jeszcze przystęp swobodny.

Nieuczciwością jest pomnażać bezmyślnie i tak już bardzo liczny zastęp proletarjatu, oraz dobrowolnie skazywać na mękę udręczeń i powolnego konania wraz z sobą dziewicę, która uniesiona porywem serca, zaufała wam swój spokój, życie i przyszłość, podczas gdy zawarłszy ten sam związek nawet z wami, ale w czasie późniejszym lub z innym, ale usytuowanym pewniej i lepiej młodzieńcem, byłaby może o wiele szczęśliwszą.

Nieskazujcie się więc przedwcześnie na słodkie jarzmo hymenu, jeżeli niemacie jeszcze bytu ustalonego i dochodów odpowiednich do waszych i waszej przyszłej żony wymagań.

Nieskazujcie świadomie i dobrowolnie siebie i zacnej dziewicy na nędzę, wstyd, poniżenie i walkę okrutną i nieubłaganą, — nieżeńcie się przedwcześnie, gdy niemacie pewności, a chociaż prawdopodobieństwa, że przyszłemu potomstwu

zapewnić będziecie mogli, chleb, ukształcenie i zdrowie.

Uchronicie wtedy siebie i niewinne ofiary od męki, udręczeń i co zatem idzie od różnych chorób i dolegliwości fizycznych i moralnych, wypływających z nędzy materjalnej.

Mój młody czytelniku, zanim cośkolwiek uczynisz, a szczególniej zanim postanowisz się ożenić, zaklinam cię i błagam:

„Pamiętaj zastanów się“.

Drugostronnie podany szkic budżetu dochodów i wydatków familijnych, o którym wyżej wspomniałem, może okaże się pożytecznym dla niejednego z czytelników zarówno dotkniętych gorączką miłości, jak i tych, którzy swoje zapały oblekli już we wszelkie formy przez prawo ustanowione.

SZKIC BUDŻETU

rodziny złożonej

Dochód			R o z							
			Mieszkanie		Życie		Opał, światło, pranie		Służba	
Roczny	Miesięczny	Dzienny	Rocznie	Mies.	Rocznie	Mies.	Rocznie	Mies.	Rocznie	Mies.
500	41.66	1.37	**100**	8.33	**205**	17.10	**60**	5	—	—
750	62.50	2.05	**200**	16.66	**217**	18.10	**70**	5.83	**60**	5
1000	83.33	2.75	**240**	20	**360**	30	**70**	5.83	**60**	5
1200	100	3.35	**280**	23.33	**422**	35 15	**72**	6	**60**	5
1500	125	4.15	**260**	30	**480**	40	**90**	7.50	**60**	5
1800	150	5	**400**	33.33	**600**	50	**96**	8	**96**	8
2000	166.66	5.50	**400**	33.33	**720**	60	**100**	8.33	**100**	8.33
2500	208.35	6.90	**500**	41.66	**900**	75	**118**	8.33	**106**	8.33
3000	250	8.33	**600**	50	**1080**	90	**120**	10	**110**	
3600	300	10	**650**	54.16	**1160**	96 66	**120**	10	**144**	12
4000	333.33	11.10	**750**	62.50	**1380**	115	**120**	10	**150**	12.50
4500	375	12.50	**800**	66.66	**1500**	125	**150**	12.50	**180**	15
5000	416.65	13.90	**1000**	83 33	**1500**	125	**180**	15	**200**	16.66

DOCHODÓW I WYDATKÓW

z męża, żony i 2-ga dzieci.

c	h		ó		d						
Ubranie		Kształcenie dzieci		Leczenie	Rozrywki		Dobroczyn.	Różne		Oszczędność	
Rocznie	Mies.	Rocznie	Mies.	Rocznie	Rocznie	Mies.	Rocznie	Rocznie	Mies.	Rocznie	Mies.
50	4.16	25	2.09	10	—	—	—	25	2.09	25	2.09
60	5	30	2.50	10	24	2	—	43	3.58	36	3
60	5	60	5	10	30	2.50	10	50	4.20	50	4.20
62	5.16	100	8.33	12	62	5.16	10	60	5	60	5
130	10.83	120	10	15	80	6.66	15	80	6.66	70	5.83
144	12	138	11.50	18	100	8.33	18	100	8.33	90	7.50
150	12.50	148	12.33	20	120	10	20	122	10.15	100	8.33
180	15	156	13	20	120	10	20	130	10.83	250	20.83
230	19.16	230	19.16	30	140	11.66	30	140	11.66	290	24.16
254	21.16	240	20	36	300	25	36	300	25	360	30
270	22.50	250	20.83	40	300	25	40	300	25	400	33.33
300	25	300	25	45	360	30	45	370	30.83	450	37.50
360	30	360	30	50	400	33.33	50	400	33.33	500	41.66

RÓŻNE PRAWIDŁA HYGIENICZNE.

Niecałujcie nigdy małych dzieci, a szczególniej w usta.

Niech tego nawet rodzice nieczynią względem swoich pociech.

Najczulsza błona w aparacie fotograficznym niejest tak wrażliwą jak usta, wargi i wogóle błony śluzowe u małych dzieci.

Ludzie dorośli przechodzą nieraz niepostrzeżenie lekkie formy błonicy (dyfterytu) niejednokrotnie niewiedząc nawet o tem.

Jeżeli wówczas dotknąć wargami ust małej dzieciny, możemy z łatwością udzielić jej tej choroby, która dla dziecka może stać się zabójczą. Prawda, że wobec wynalezionej przez D-ra Behringa surowicy przeciwbłonicznej, niebezpieczeństwo może być z łatwością usunięte, ale ileż to kosztów, trwogi i udręczeń ponoszą rodzice cho rego maleństwa zanim dziecko znów powróci do zdrowia.

Niezapominać należy, że surowica Behringa wywiera skutki zbawienne tylko wówczas:

gdy choroba jest wcześnie rozpoznana

gdy surowica jest zaraz zastosowana

gdy jest umiejętnie użyta

i gdy narzędzia są należycie wyjałowione (sterylizowane).

Ileż więc jeszcze niebezpieczeństw czycha na biedne chore dziecko zanim lekarz orzeknie, że jest już uratowane, a zatem, czy warto dla

zabawki, zwyczaju czy wątpliwej nawet przyjemności całować dzieci w usta, a tymwięcej robić to najzupełniej bezmyślnie.

Starajcie się nietrzymać w pokoju żadnych stworzeń, za wyjątkiem kanarka, złotych rybek i t. p.

Psy, koty, papugi, małpki, wiewiórki, etc. etc. przedewszystkiem psują powietrze, dalej mogą być powodem różnych utrapień.

W szerści zwierząt, zwłaszcza psów i kotów z łatwością przechowują się bakcylle różnych chorób zaraźliwych gnębiących rodzaj ludzki. Bakcylle te czyli zarazki z łatwością dostać się mogą do ludzkiego organizmu wobec ciągłego obcowania wzajemnego ludzi i zwierząt ze sobą.

Psy i koty oprócz tego dostają często wodowstrętu i mogą stać się niebezpieczne dla innych zwierząt domowych a nawet i dla człowieka.

Wstrętny zwyczaj sypiania wspólnego z psami, kotami i t. p. spotykany nieraz nawet w rodzinach inteligentnych, jako nadzwyczaj dla zdrowia szkodliwy powinien być całkowicie i jaknajprędzej zaniechany.

Myć dokładnie owoce przed jedzeniem lub przed gotowaniem. Niepozwalać dzieciom kupować na straganach i u przekupniów ulicznych: pierników, ciastek, cukierków i t. p. słodyczy, gdyż rzeczy te, jako wystawione na kurz

uliczny mogą być bardzo dla zdrowia szkodliwe, tymwięcej, iż gatunek materjałów użytych do sporządzenia takich smakołyków jako uchylający się od wszelkiej kontroli urzędów sanitarnych może być bardzo wątpliwej wartości.

Oszczędzać oczy (jak najmniej pracować, czytać, bawić się i t. p. przy sztucznem oświetleniu).

Zachować ostrożność podczas liczenia pieniędzy zwłaszcza papierowych, gdyż te ostatnie zawierają zwykle całe roje bakterji najrozmaitszych.

Niedawać do zabawy dzieciom maleńkim monet miedzianych albo srebrnych, gdyż i tu czychają różne ustroje żyjące i chorobotwórcze, tymbardziej dawać ich dziecku nienależy gdyż może je połknąć z łatwością i później znów kłopot nielada.

Niespluwać nigdy na posadzkę lub chodnik: w domu, na ulicy, w tramwajach i w miejscach publicznych.

Do wanien i łaźni, zwłaszcza mniej renomowanych zabierać własną bielíznę i ręczniki.

Do golenia używać tylko jednej (własnej) brzytwy, szczotką kręconą niepozwalać czyścić włosów na głowie.

Niepokładać się na gołej ziemi zwłaszcza wczesną wiosną w Kwietniu i w Maju, z tego bowiem można dostać reumatyzmu, zapalenia płuc lub mózgu, a nawet próchnienia kości, tylko podczas upalnego lata i na miejscach piasczystych można wylegiwać się bez narażenia zdrowia i życia.

OSZCZĘDZANIE PIENIĘDZY.

Kto się nazywa kapitalistą? Kapitalistą nazywa się człowiek, który nieroztrwonił posiadanego mienia. Człowiek oszczędny jest człowiekiem porządnym—powiedział pewien słynny ekonomista.

Patrzyliście niejednokrotnie na rozpacz dzieci które utraciły ojca, patrzyliście na łzy i rozpacz wdowy pozostawionej przez męża bez żadnych środków i sposobu do życia i utrzymania, i staliście bezradni i zasmuceni, wiedząc, że takie ciche dramaty stale są na porządku dziennym.

Patrzyliście nieraz na opuszczoną starość i nędzę ludzi którzy przed laty zażywali pełnego dobrobytu i pełnemi nieraz garściami wyrzucali pieniądze używając do syta wszystkich godziwych i niegodziwych rozkoszy.

Jedni stracili tylko fortunę, inni w dodatku honor i dobre imię, zarówno jednak ci jak i tamci są bardzo nieszczęśliwi i godni pożałowania.

Któż jednak jest sprawcą ich losu okrutnego? Oni to sami właśnie, ich nieopatrzność, nieoględność i nierozum. Oszczędzajcie więc skwapliwie i wytrwale. Oszczędzajcie w sposób jaki uznacie według waszego przekonania za najodpowiedniejszy.

Zanoście pieniądze do kasy dającej wam gwarancję, że ani jeden grosz waszych oszczędności uroniony niezostanie.

W krajach które wyróżniają się kulturą i cywilizacją, oszczędzanie pieniędzy na wypadek śmierci, choroby, kalectwa, niezdolności do pracy etc. etc. stało się tak rozpowszechnione, że do wyjątków prawie należy człowiek, któryby na stare lata musiał korzystać z pomocy, łaski i dobrodziejstwa innych lub też po śmierci pozostawił rodzinę swoją w zupełnym niedostatku.

Kasy państwowe, miasta, towarzystwa ubezpieczeń na życie, stowarzyszenia i korporacje oparte na wzajemności, wszystko to są instytucje i organizacje które funkcjonują i działają tam należycie w kierunku ubezpieczenia dbających o to członków na starość, i rodziny po śmierci ojca od ruiny i nędzy materjalnej. Najwięcej ze wszystkich instytucji i organizacji, powinien i musi każdy sam osobiście myśleć o przyszłości własnej oraz i rodziny swojej; przezornością, przewidywaniem i oszczędnością bowiem, różni się człowiek cywilizowany od człowieka dzikie-

go, który żyje tylko dniem dzisiejszym niemyśląc wcale o jutrze.

Pieniądz niepowinien być nigdy celem ale środkiem zmierzającym do jakiegoś celu jasnego, poczciwego i mądrego. Gdy troska o bliższą i dalszą przyszłość własną lub rodziny nieciąży ołowiem na sercach waszych, wtedy czujecie spokój ducha,—z którego wypływa zdrowie fizyczne, nic bowiem tak nieosłabia odporności organizmu jak przygnębienie, kłopoty i troski materjalne.

Prawda, iż dzisiaj jest w modzie, że gdy nagle powstaje przed oczami rozrzutnika widmo nędzy własnej lub rodziny, bierze się narzędzie mordercze do ręki i małym kawałkiem ołowiu wpuszczonym w okolice skroni, rzekomo przecina się węzeł gordyjski, a raczej Hamletowskie: To be or not to be (Być albo niebyć).

Wielki znak zapytania, czy takie rozwiązanie kwestji daje się uwzględnić i wyrozumieć gdy idzie o los samego tylko sprawcy, podłością zaś nazwać musimy postępek gdy taki „bohater“ pozostawia najbliższą rodzinę w nędzy i opuszczeniu.

Oszczędzajcie więc rozumnie ale niepowstrzymanie albowiem to wam zapewni błogi spokój, zadowolenie ze spełnionego obowiązku i co zatem idzie, z łatwością pozwoli wam zachować tak przez wszystkich upragnione, siły i zdrowie.

Szczęście, to spokój ducha, spokój ducha daje zdrowie i zadowolenie.

CUDA PRZYRODY.

Czy byliście kiedy w lesie? Czy doznawaliście słodkiego wzruszenia i upojenia przy wejściu do lasu?

Las bowiem ma swoją poezję ale i swoją grozę tajemniczą?

Owe pomruki, szepty i szmery nieuchwytne, przeplatane stukaniem dzięcioła, melodyjnym gwizdem złocistej wiwilgi lub przenikliwym świstem zimorodka, przelatującego nad oparzeliskiem, wszystko to budzi w nas niekłamane zachwyty i uwielbienie przyrody.

Czy widzieliście szczyty gór niebotycznych, pokrytych wiecznym śniegiem?

Czy kołysały was do snu uderzające zlekka i rozpryskujące w miljony wodnistych brylantów o boki okrętu, fale morza lub oceanu?

Czy widzieliście, odczuwaliście i pojmowaliście tysiące innych cudów, które przyroda rozsiała hojną ręką we wszechświecie i w dziwnie harmonijnym wszystkie te cuda utrzymuje względem siebie stosunku?

Jeżeli odpowiedź wasza wypadnie ujemnie, żałuję was niezmiernie; jeżeli zaś wrażliwi jesteście na piękno ukryte w dziełach i przejawach natury, wtedy niezdziwicie się zapewne, że ze wszystkich sił moich i z głębi serca zachęcać będę wszystkich jaknajgoręcej do poznawania i miłowania przyrody.

Częste obcowanie z przyrodą, oświeca umysł, uszlachetnia duszę i daje nam tak wielkie zadowolenie, iż rzadko znaleźć się mogą rozkosze podobne choćby w przybliżeniu do tych ponęt i czarów jakie nieci w duszach naszych przyroda.

Układ kosmiczny, wnętrze ziemi, oraz wszystko co na jej powierzchni się znajduje: co żyje, rośnie, wegetuje, trwa, istnieje lub zmienia swoje kształty, własności i charakter, wszystko to niech będzie najgorętszem waszem upodobaniem.

Czytelnicy. -- Jeżeli jesteście zwierzchnikami, a umiecie myśleć poważnie, to z łatwością zrozumiecie, że dając raz na rok, choćby parotygodniowe urlopy swoim pracownikom dla wytchnienia na łonie natury, spełniacie nietylko czyn humanitarny, ale przedewszystkiem działacie we własnym interesie, bo pracownik nieprzeciążony i niewyzyskany gdy jeszcze przytem ma możność zaczerpnąć nowych sił do pracy twórczej czy automatycznej, będzie ją wykonywał potem chętniej i przychylniej i z większą dla was korzyścią. Jeżeli jesteście pracownikami i macie zwierzchnika niezdającego sobie sprawy jakie korzyści spływają na niego, gdy pozwoli odetchnąć swym pracownikom, orzeźwiającem i wzmacniającem powietrzem pól i lasów, porzućcie takiego zwierzchnika a zwiążcie swoje losy z innym, który potrafi zrozumieć, że wakacje pracownika to większy zysk w bilansie przedsiębiorstwa.

Obcujcie więc z przyrodą jaknajczęściej

i jaknajwięcej. Wszystkie wolne od zajęć obowiązkowych chwile spędzajcie na łonie natury, w tem bowiem znajdziecie wielkie zadowolenie, a co zatem idzie i zdrowie niespożyte.

SZTUKI PIĘKNE, LITERATURA, NAUKI.

Muzyka, malarstwo, rzeźba, architektura, teatr, wszystkie te skarby nieprzebrane są źródłem wielkich rozkoszy i zadowolenia.

Uprawiajmy więc talenty i uzdolnienia nasze w tym kierunku i popierajmy sztuki oraz umiejętności wszelakie które nas prowadzą na ducha wyżyny.

Niema również wierniejszego i lepszego przyjaciela po nad książkę rozumnie lub w sposób zajmujący napisaną, cóż dopiero mówić o prawdziwych klejnotach utworów poetycznych, w których wzniosłość myśli, głębia ducha oraz forma i układ przepiękny wzajemnie z sobą w sposób niezwykle harmonijny rywalizują.

Wszystkie te źródła piękna i prawdy o ile umiemy je odczuwać, i w sposób umiejętny z nich korzystać, sprawiają nam wielki ogrom zadowolenia i radości, tymsamym więc oddziaływając dodatnio na nasz stan duchowy, przyczyniają się do podtrzymania i umocnienia zdrowia naszego.

IDEA HUMANITARNA.

Ponad rozkosze poezji, wiedzy i sztuki, daje nam rozkosz największą uczucie spełnionego obo-

wiązku czyli uczucie poświęcenia dla rodziny, społeczeństwa i ludzkości.

Przyczynienie się osobiste do rozwoju idei humanitarnej i składanie na każdym kroku dowodów bezwzględnej i bezkrytycznej miłości bliźniego, z pobłażaniem wad i usterek ludzkich, jest nietylko dowodem wyższości umysłowej, ale jest podstawą i warunkiem istotnego uszczęśliwienia, które dopomaga nam najskuteczniej do utrzymania i zachowania zdrowia.

PODRÓŻE.

Być cząstką wszechświata ale mieć wszechświat w sobie. Nic bardziej nierozwija umysłu i przyczynia się do utrzymania zdrowia jak podróże do nieznanych nam jeszcze krajów dalekich.

Pracujcie i oszczędzajcie przez rok cały abyście mogli gdy przyjdą miesiące letnie przedsiębrać wycieczkę w jaką okolicę kraju rodzinnego bądź znaną z uroczego położenia, lub zapisaną w historji dziejów ojczystych.

Gdyście już poznali te ważne dla was pamiątki, marzeniem i celem waszych usiłowań powinny być potem dalsze już podróże. Tylko niete bezmyślne, jałowe i bezcelowe wyjazdy do znanych i popularnych miast i okolic zagranicznych albowiem powiada przysłowie, że „nawet i w Paryżu niezrobią z owsa ryżu“.

Zarówno w obranym przez was zawodzie, jak i w celu rozszerzenia horyzontu waszego

umysłu, starajcie się poznać jaknajwięcej krajów, ludów i zwyczajów we wszystkich częściach świata.

Pożytek i rozkosz płynące dla zdrowia i dla ducha z takich podróży niedają się wprost określić, a przytem, jakimby niebył zawód przez was obrany, korzyści materjalne osiągniecie również nadzwyczajne, trzeba tylko chcieć i umieć patrzyć, obserwować i skrzętnie wszystkie spostrzeżenia notować.

Bezbrzeżne stepy, pobyt w górach, klimat morski, nieprzebyte gąszcze lasów dziewiczych, wszystko to są czynniki mające nietylko urok nieprzeparty ale odświeżając ducha i odradzając ciało znakomicie przyczyniają się do utrzymania zdrowia i przedłużenia życia.

ODRUCHY, PORYWY, POPĘDY.

Gdy idąc ustronną drogą, spotkamy nagle bandytę, który pałką stara się nas ogłuszyć i ubezwładnić, wtedy instynktowo zasłaniamy się ręką czy laską w ręku wówczas trzymaną, aby ochronić się od ciosu, który nam zadać pragnie złoczyńca.

To będzie odruchem i odruchem zupełnie wytłumaczonym.

Gdy jednak kobieta, dziecko lub człowiek wpółzdziczały albo i nietrzeźwy wyrządzi nam zniewagę, a my zamiast zachować spokój, zimną krew i powagę, unosimy się i aby skarcić spra-

wcę tej zniewagi lub obrazy podnosimy rękę na niego, wtedy to już niebędzie odruch ale poryw nierozumny.

Gdy widzimy tonącego człowieka, a czujemy się w mocy uratować go od śmierci, rzucamy się bez namysłu do wody i wtedy czyn nasz bohaterski nosi połączone cechy porywów, odruchów i popędów szlachetnych.

Natura ludzka posiada bardzo wiele poniżających moralnie i rujnujących zdrowie popędów.

Jakimi są te popędy niebędę ich wymieniać, są one bowiem rozmaite, i znacie je bardzo dobrze, wszystkie one jednak stoją na drodze do postępu moralnego ludzkości i niszczą siły fizyczne jednostek i społeczeństw.

Trzymajmy więc na wodzy porywy, odruchy i popędy i umiejętnie, a w dodatniem tego słowa znaczeniu posługujmy się nimi w codziennem życiu naszem.

Przedewszystkiem jednak niedawajmy nigdy złego przykładu, i unikajmy jednostek szerzących rozkład i upadek charakterów przez bezwstydne i gorszące postępowanie.

Zapamiętajmy sobie dokładnie i wiedzmy, że człowiek stworzony jest do celów wyższych, że dostojność, wzniosłość, powaga i poczucie własnej godności w połączeniu z niekłamaną miłością bliźniego powinny kierować każdym naszym krokiem, czynem i myślą.

Wszystkie zaś wyżej wymienione czynniki

przyczyniać się będą do pomnożenia duchowego i fizycznego zdrowia.

ROZUM.—WOLA.—UCZUCIA. — SIŁA WEWNĘTRZNA.

Gdy w podróżach po krajach cywilizowanych spotykamy niezliczone i przepiękne twory ludzkiego genjuszu, talentu i pracy, niewiemy co więcej w nich podziwiać: rozum czy wolę która stworzyła te arcydzieła. Ja myślę, że wszyscy ludzie są mniej lub więcej rozumni,—tylko niejednokrotnie niemają woli niezłomnej do wykonania projektów i planów w mózgach ich zrodzonych.

O gdyby niejeden z was czytelnicy domyślał się lub wiedział jak niespożyte i czarowne posiada moce wewnętrzne, zdumiałby się napewno i zadziwił.

Niejeden z was potulny, cichy i skromny, przechodzi przez życie niepostrzeżenie dla społeczeństwa albowiem jest tylko przeciętnym zjadaczem chleba.

Precz z zarozumiałością! pomnijcie jednak, iż jasne zdawanie sobie sprawy z własnej i niespożytej mocy wewnętrznej, odwaga i śmiałość myśli i czynu, nadewszystko zaś żelazna wola, silne postanowienia i wytrwałe dążenie do celu, niejednego z was zaprowadzi do piedestału tytanów i bohaterów, którym już tylko bogowie dorównać i sprostać mogą.

Uprawiajcie więc i rozwijajcie wasze moce

wewnętrzne, nadewszystko zaś trzymajcie na wodzy uczucia wasze, i niedajcie się im opanować niepodzielnie. Nieradzę wam bynajmniej abyście postępowali jak mówi zgorzkniały i zmęczony zawodami życiowemi pisarz i poeta.

„Śmiej się więc nieustannie ze świata omamień
„Bądź zimny i nieczuły, szczęśliwy jak kamień“,

albowiem rozkoszne albo też i przykre drżenia serca, są także do równowagi życia i zdrowia potrzebne.

DŁUGOWIECZNOŚĆ.

Jaką jest tajemnica długowieczności, dość łatwo nato odpowiedzieć, a więc:

Życie porządne i systematyczne
Umiarkowanie we wszystkiem
Czystość myśli, uczuć i czynów
Ranne wstawanie
Obcowanie częste z przyrodą
Hygieniczne warunki pracy
Hygieniczne mieszkanie
Nieużywanie alkoholu i tytuniu
Wyrzeczenie się kawy i herbaty
Ograniczone spożywanie mięsa.
Unikanie gniewu, wzruszeń i silnych namiętności
Bagatelizowanie kłopotów i zmartwień.
Uprawianie sztuk pięknych, literatury etc.

Gimnastyka władz umysłowych.
Bezwzględna miłość bliźniego.
Praca, ruch, gimnastyka.
Woda, słońce, powietrze.
Mleko, jaja, owoce, jarzyny.

CHOROBA STAROŚCI.—PROFESOR MIECZNIKÓW.

Najnowsze badania nad długowiecznością wykazują, że starość jest właściwie także chorobą oraz, że ją leczyć i zwalczać należy i można wszelkiemi dostępnemi środkami i sposobami.

Bakterjologia i chemia oraz nowe odkrycia w dziedzinie biologji dopomódz nam wiele mogą do określenia i zwalczenia tej choroby.

Profesor Miecznikow znany uczony badacz i bakterjolog, przebywając w swych podróżach, w Bułgaryi, zrobił spostrzeżenie nad wielką tamże mnogością ludzi bardzo podeszłego, wieku a gdy bliżej rozpatrzył się w tej sprawie, doszedł do wniosku, że oprócz innych czynników, działa tu nadzwyczaj skutecznie spożywanie wielkiej ilości zsiadłego mleka, zwłaszcza przyrządzonego w sposób nieco odmienny z zastosowaniem pewnego fermentu o własnościach swoistych.

Teorja powyższa ma bardzo poważne uzasadnienie jednak ponieważ jest niezbyt jeszcze wyjaśniona, przeto z obowiązku sprawozdawczego, notuję ją tutaj mimochodem, powstrzymując się na razie od wszelkich dalszych uwag i komentarzy.

REZULTATY ŻYCIA HYGIENICZNEGO.

Wiadomem jest bezspornie, że rezultatem życia hygienicznego, jest zdrowie doskonałe i możność doczekania wieku sędziwego.

Nasuwa się jednak pytanie, jakie są rezultaty z posiadania zdrowia?

Wysłuchaj mnie uważnie, drogi mój czytelniku.

Młodzież przyjmuje często wiele rzeczy bezkrytycznie.

Frazeologję bierze za górnolotność; zręczny gest komedyanta za talent lub bohaterstwo.

Przemawiam dzisiaj do młodzieży, szanuję a nawet uwielbiam jej zapały i porywy, ale uznać muszę słabe jeszcze wyrobienie życiowe, które tylko z upływem lat przychodzi.

Zbiegiem okoliczności mogą tę książkę odczytywać ludzie wysoko ukształceni i umiejący z łatwością odróżnić ziarno od plewy, złoto od liczmana, pusty frazes od myśli poważnej, więc dołożyć muszę wszelkich usiłowań aby niebacznem słowem lub zdaniem nieobniżyć wartości tej skromnej pracy mojej, która i tak z pewnością wolną niejest od błędów i usterek. Pragnę więc gorąco powstrzymać się od wyrażeń patetycznych, wiem bowiem dobrze o tem iż od wzniosłości do śmieszności jest krok tylko jeden. Wybaczcie więc, słuchajcie i rozważcie co wam powiem poniżej.

Gdy idąc drogą znajdujecie skarb niebacznie zgubiony przez roztargnionego przechodnia, macie z tem kłopot nielada; musicie ten skarb przechować i gorliwie poszukiwać na wszystkie strony tego, który go uronił.

Gdy zechcecie i potraficie skorzystać z doświadczenia innych, to zupełnie rzecz się ma podobnie, jakbyście znaleźli skarb na drodze, z tą jedynie różnicą, że tego skarbu dobrowolnie nikomu oddawać nie potrzebujecie.

Młodzi i drodzy łaskawi czytelnicy moi.

Pragnę waszego dobra i pragnę waszego szczęścia, więc zwracam się do was w zakończeniu tej mojej pracy o hygienie z krótką osobistą do waszych umysłów i do waszych serc gorących przemową:

Wysłuchajcie jej uważnie.

Jeżeli posłuchacie tej oto rady mojej oraz i dobrych natchnień waszych i zaczniecie prowadzić życie według wskazówek hygieny, umysły wasze staną się nagle dostępne do przyjęcia z łatwością niezmierzonych skarbów wiedzy i nauki.

Przy wstępie na drogę życia, niejeden z was uważać będzie z goryczą iż wysiłki jego mogą być daremne, gdyż nędzny stan organizmu zniechęcać będzie stale do wszelkiej pracy mającej cokolwiek dalsze plany na celu.

A jednak gdy zapoznacie się bliżej z nauką hygieny i rozpoczniecie postępować według jej

prawideł, rezultaty osiągnięte, przejdą najśmielsze wasze oczekiwania.

I zrodzi się nagle w duszy waszej żądza czynu i żądza sławy.

Nie tej jednak sławy, która jest przemijającą i pobudza dłonie tłumów bezkrytycznych do oklasków choćby najgorętszych, ale tej sławy, która wieńczy skronie zasłużonych pamięcią wdzięcznej potomności.

A gdy staniecie na owych niebosiężnych wyżynach ducha, które dostępne są tylko dla umysłów wybranych i jakby wskazanych przez Opatrzność, wtedy, pełni prostoty i skromności, której znamiona noszą zazwyczaj tylko jednostki brzemienne w zasługę, talent czy wiedzę nadzwyczajną, promieniami wiedzy waszej i talentu będziecie rozpraszać mroki w umysłach pozostałych współbraci waszych; a wtedy słuchajcie! słuchajcie!

Garnąć i tulić się do was będą małe pacholęta; słuchać was będą z uwagą, zachwytem i uwielbieniem, zarówno młodzian wstępujący w życie, jak i mąż wiekiem dojrzały, a nawet starcom i mędrcom nowe do życia otworzycie horyzonty, i wreszcie ulegnie wam każda i ślepo będzie woli waszej posłuszna, najbardziej kapryśna i najmniej zrównoważona w umyśle kobieta; pomnijcie jednak dobrze iż tego waszego wpływu, władzy, woli i znaczenia wolno wam jest używać w celach jedynie wzniosłych, godziwych i szlachetnych.

I oto pójdą za wami i słuchać was będą z uwagą i namaszczeniem rzesze bardzo wielkie a wasze jedno jedyne słowo, uzdrawiać, ulepszać, pocieszać lub kształcić będzie tłumy niezmierzone.

A kiedy z upływem czasu znikome szczątki waszego ciała, złożone zostaną w ziemi, a później nastąpi chwila, że wichry jesienne rozwieją po polu prochy kości waszych i z mogiły waszej nawet i ślad najmniejszy niezostanie, duch wasz pozostanie nieśmiertelny.

I wspominać będą imię wasze ze czcią i uwielbieniem, następne po was pokolenia, przez długie, długie lata, a może i przez wieczność całą.

O WŁASNOŚCIACH LECZNICZYCH PROMIENI SŁONECZNYCH.

Aleksander Macedoński, zdumiony prostotą obyczajów Diogenesa, oraz trafnością sądów jego o życiu, w uniesieniu i zachwycie powiedział: „Mów czego pragniesz i żądasz a uczynię dla ciebie". „Usuń się na stronę, albowiem zasłoniłeś mi blask słoneczny" usłyszał w odpowiedzi.

Lecznicze własności promieni słonecznych, znane już były w czasach starożytnych. Czemu przypisać należy, że zostały zaniechane i przez 2000 lat przeszło niebyły stosowane przez lekarzy, niewiadomo.

W dziewiętnastym wieku dopiero, mianowicie od roku 1850 wieśniak Rikli zamieszkały w Krainie, sprawdziwszy i wypróbowawszy pożytek i korzyść stosowania promieni słonecznych, pierwszy zaczął je stosować u licznych bardzo osób, które poczęły zewsząd zdążać i spieszyć do niego po radę, pomoc i ratunek.

Czemu jednak nie w świecie lekarskim zapoczątkowano tę nową metodę przyrodoleczniczą, niemożna tego zrozumieć.

Do kategoryi takich samych jak Rikli dyletantów i laików, to jest ludzi nielekarskiego zawodu, należeli Priessnitz, ks. Kneipp i inni, którzy w dziedzinie lecznictwa i hygieny oddali niespożyte usługi ludzkości.

Od słowa greckiego, gymnos, czyli nagi, pochodzą wyrazy: gimnazyum i gimnastyka.

Z przepięknej i zajmującej historyi starożytnej Sparty i Hellady, wiemy, iż młodzież, przebywała w szkołach bez odzieży i naukę przeplatała gimnastyką i ruchem na wolnem powietrzu.

I narody te żyjące wówczas według wskazówek hygieny fizycznej i moralnej, wydały takich mężów jak Sokrates, Archimedes, Platon, Arystoteles i wielu, wielu innych.

Czy powrócą znów kiedy te czasy geniuszów, heroizmu oraz ofiarności dla sprawy publicznej?

Wrócą i wrócić muszą, nieprędzej jednak, aż ludzkość powróci do prostoty i do przyrody, krocząc jednak stale po drodze postępu i udoskonalenia do tych celów i zamierzeń, które od wieków zostały jej nakreślone.

Odbiegłem trochę znów od przedmiotu a zatem powracam do sprawy wymienionej w tytule niniejszego rozdziału.

Posiadam przyjaciela, nazwijmy go Ksawerym, poznałem go gdy był jeszcze młodzieńcem i uczęszczał do szkół publicznych.

Dawno to już temu, może i ćwierć wieku nawet gdy się z nim poznałem i ściślejszą przyjaźń zawarłem.

Dziwna to kreatura, ten mój przyjaciel Ksawery; dziwakiem nazywają go wszyscy stale aż po dzień dzisiejszy, ale bo też i postępowanie jego daleko odbiega od szablonu ludzi przeciętnych, ludzi normalnych.

Dziwactwo jego polega na tak drobiazgowem i pedantycznem stosowaniu wszelkich bez wyjątku przepisów hygienicznych, iż trudno byłoby spotkać kiedykolwiek podobnego jak on oryginała.

Powody i pobudki, które zniewoliły mego przyjaciela do tak skrupulatnego postępowania, mają jednak ważne uzasadnienie.

Przyjaciel mój, Ksawery, był synem pierworodnym zdrowych i normalnych rodziców, jednakże od lat dziecięcych nieprzedstawiał dobrych widoków zdrowia. Chudy był, szczupły, mizerny, wątły i słabowity z wejrzeniem smutnem, apatycznem, melancholijnem, źrenicą przygasłą, mętną, twarzą okrytą wyrzutami a pozatem miał i ruchy bojaźliwe i nieśmiałe. Nic też dziwnego, że w tych warunkach wzbudzał litość i pożałowanie ze strony najbliższej rodziny i przyjaciół.

W tych czasach właśnie się zdarzyło, że

poznawszy się bliżej, zawarliśmy przyjaźń ściślejszą.

Miewał także inne jeszcze dolegliwości. Rozstrój żołądka, bóle głowy, kaszel i katar niemal go stale nieopuszczały, a nerwy miał tak wrażliwe jak liście i gałązki mimozy (czułka).

Myślał i biadał nad swoim losem i przyszłością, pomoc jednak znikąd nie nadchodziła. Biadał i cherlał.

Anemia i upadek sił, opanowały jego organizm i smutne na przyszłość dawały horoskopy i rokowania.

W owe czasy wypadkowo, dostał się w jego ręce krótki podręcznik o hygienie. Chociaż nauka hygieny niestała jeszcze na takich jak dzisiaj, należnych jej wyżynach, jednak główne podstawowe jej zasady były już powszechnie a przynajmniej w lekarskim świecie znane i wiadome.

Przyjaciel mój skwapliwie i jednym tchem odczytał prawidła zawarte w tej książeczce i nagle w duszę jego znękaną padło ziarno nadziei. Nadzieja ta była nikła, wątła, krucha, zorjentował się jednak szybko i spostrzegł, że położenie jego chociaż rozpaczliwe ale niejest zupełnie beznadziejne.

Zarzucił więc dotychczasowy i rozpoczął prowadzić tryb życia oparty ściśle na zasadach hygieny.

W owe czasy doszło do wiadomości jego zdarzenie następujące:

Pewien młodzieniec wskutek hulaszczego życia i wyniszczenia organizmu, zapadł na gruźlicę, czyli na chorobę, którą ówcześni lekarze uznawali wprost za nieuleczalną.

Nieszczęśliwy ten młodzieniec, syn bardzo zamożnych rodziców, przebywał w Szwajcaryi, Nicei, San Remo a nawet na Maderze, szukając ulgi w swych cierpieniach, gdy jednak choroba rozwijała się stale, powrócił do kraju, chcąc tutaj żywota dokonać.

W przejeździe z dalekiego Wschodu zagranicę odwiedził go wówczas towarzysz z ławy uniwersyteckiej, młody inżynier kolejowy.

Zasmucił się niezmiernie i rozrzewnił widząc stan swego kolegi.

Krótka ta wizyta miała jednak skutek nadzwyczajny, uratowała bowiem życie nieszczęsnego skazańca, opuszczonego już przez lekarzy.

Rozumna wskazówka i rada przyjaciela streszczała się w tych wyrazach: „Mój drogi kolego, nietrać nadziei. Gdy jeszcze siły masz jakie takie, wyjeżdżaj jaknajprędzej, zaraz, natychmiast w okolice Samary: tatarzy, kumys i przyroda, wyleczą ciebie całkowicie a przynajmniej doznasz ulgi w cierpieniach i życie gasnące przedłużysz“.

Chory posłuchał rady przyjaciela, wziął pewien fundusz ze sobą i zaraz w drogę wyruszył. Na świecie była wiosna, przyroda budziła się do nowej pracy, drzewa okryte świeżemi listkami pachniały przedziwnie, balsamicznie, rozkosznie.

Jechał więc pełen nadziei; przeliczył się jednak z siłami.

W Kijowie na stacyi kolejowej, czekając na pociąg, który miał zawieźć go dalej do celu, znużony i wyczerpany podróżą, dostał krwotoku i zemdlał.

Otoczył go tłum podróżnych, docucono go wreszcie i przywrócono do przytomności. Blady jak płótno, zgorączkowany, zdecydowany był wracać do kraju, czując upadek sił i wyczerpanie coraz większe.

Między tłumem ciekawych była i garść tatarów.

Jechali z gubernji Samarskiej na stepy Ukraińskie.

Rozpytali się go szczegółowo, pokrótce między sobą naradzili i wreszcie jeden z nich przemówił: „Szkoda was i waszej drogi, panie; w Samarze i okolicach jest chorych dziesięćkroć więcej aniżeli kumysu dla nich potrzebnego, wskutek tego piją kumys fabrykowany, sztuczny i wodnisty.

Teraz wiosna, jedźcie z nami, panie, na Ukrainę, pobędziecie tam do późnej jesieni a przysięgamy, że wrócicie do domu, silny, zdrowy i zupełnie wyleczony. Mamy z sobą klacze, więc i kumysu dla was niezabraknie, reszty dokona Ałłach, słońce i przyroda. My to niedla zysku mówimy tylko ze współczucia, sympatji i życzliwości, jaką dla was, panie, uczuliśmy“.

Chwilę zawachał się, wreszcie uczynił nagle postanowienie i pojechał z tatarami na stepy.

Gdy przybyli na miejsce, przeraził się niewygód, które go oczekiwały. Zdaleka od siedzib ludzkich, tatarzy ulokowali się gromadą w głuchym stepie a z nimi i nasz chory.

Osłabionego i wyczerpanego ulokowali pod arbą (wóz dwukołowy), przykryli własnemi jego kocami i kołdrami i tak leżał przez dni parę w gorączce i strasznym sił upadku.

Wreszcie otrząsnął się z tego letargu i zwolna zaczął się odżywiać kumysem, owocami i przepiórkami, które mu znosili poczciwi i zacni wyznawcy Mahometa.

Gdy gorączka zmniejszać się poczęła i słońce poranne ukazało się na widnokręgu, wypełzał z pod arby i leżał czas pewien na stepie wygrzewając się zbawczemi promieniami. Niewiele upłynęło dni czy tygodni, gdy począł rozpoznawać stale postępujące wyzdrowienie.

Ustąpiła gorączka, poty nocne i dreszcze, zmniejszał się kaszel uporczywy z dniem każdym coraz więcej, powiększył i wzmógł się apetyt, siły i co najważniejsze zmienił się stan jego duchowy.

Zobojętniałego na wszystko, bawić nagle poczęły komiczne pląsy i hasania źrebiąt lub figle małych dzieci i widział z dniem każdym powracające zwolna zdrowie i siły dawniejsze.

Z początku, gdy był jeszcze bardzo osłabiony, po ustąpieniu gorączki, obnażony zupełnie wylegiwał się na słońcu po kilka godzin dziennie

obok arby, okrążając ją pomału w miarę, gdy słońce zmieniało położenie swoje na firmamencie.

Później w miarę nabierania sił, postarawszy się o fuzję kapiszonową, chodził z nią po stepach w stroju również adamowym, strzelał przepiórki i na stemplu od fuzyi przypiekał je obracając nad ogniem jak na rożnie, we własnym ich tłuszczu i ze smakiem je spożywał przeplatając kumysem, owocami, jarzynami, oraz chlebem żytnim i kukurydzowym.

Pół roku, czyli całe sześć miesięcy spędził na tych stepach.

Pierwszy rezultat tej kuracyi był taki, że niemiał w czem jechać do kolei, gdyż ubranie, które z sobą zabrał z kraju, okazało się kompletnie zaszczupłe i zaciasne. W najbliższem chociaż bardzo oddalonem miasteczku, kupił sobie odpowiedni do nowej miary, choć tandetny, ale obszerny garnitur i wrócił w strony rodzinne.

W zdumienie i podziw wprowadził wszystkich, którzy go teraz ujrzeli, a pamiętali tragiczny wygląd jego przed wyjazdem.

Pojechał żywym nieboszczykiem w którym zaledwie duch jeszcze się kołatał, powrócił dorodnym, rumianym, krzepkim oraz pełnym humoru i energji człowiekiem.

Odnowiony, odrodzony i najzupełniej z suchot wyleczony.

Niezadługo ożenił się i z upływem czasu został ojcem sześciorga zdrowych dzieci, ciesząc się i nadal stale zdrowiem znakomitem.

Uratowała go od śmierci przedwczesnej przyroda, najwięcej zaś przyczyniły się do tego najniezawodniej kąpiele powietrzne, oraz własności lecznicze promieni słonecznych.

PROFESOR PIROGOW.

W tym samym czasie, kiedy przyjaciel mój, Ksawery, dostał do swych rąk pierwszą książkę o hygienie, medycyna rossyjska poniosła stratę niepowetowaną przez śmierć znakomitego lekarza, diagnosty i chirurga, Pirogowa, profesora Moskiewskiego Uniwersytetu.

Profesor Pirogow leżał już na łożu śmierci, całkowicie swego losu smutnego świadomy, otoczony najtroskliwszą opieką i pieczołowitością największych powag, kolegów z fakultetu lekarskiego.

Będąc już blizkim zgonu i patrząc na wysiłki towarzyszów zawodu, słabnącym już głosem powiedział: „panowie, dziękuję wam za wasze trudy i starania, ja czuję iż mnie już nic niepomoże, jednak umieram z otuchą, że pozostawiam trzech najdzielniejszych doktorów".

Niejeden z lekarzy wówczas zgromadzonych pomyślał sobie zapewne, że to i jego nazwisko umierający profesor ma na myśli.

Po chwili milczenia profesor Pirogow dodał: „Tymi najznakomitszymi doktorami są: powietrze, woda i słońce". Te słowa zaledwie wypowiedzieć jeszcze zdołał i skonał.

REFLEKSYE, POSTANOWIENIE I ZMIANA TRYBU ŻYCIA.

Książka, tatarzy na stepie i Pirogow. Wszystkie te trzy rzeczy razem niemogły w istocie pozostać bez wpływu na każdego kto wówczas byłby w tem samem co mój przyjaciel, Ksawery, położeniu.

Wszystko harmonijnie i zgodnie mówiło mu teraz: porzuć życie dotychczasowe, życie sztuczne i przeciwne naturze człowieka, a wróć jaknajprędzej do przyrody, w niej bowiem znajdziesz to wszystko, czego ci obecnie brakuje to jest: zdrowie, siłę i energję życiową. Posłuchał więc instynktowo, zrobił postanowienie i rozpoczął nowy sposób życia.

Co tylko hygiena uznała za szkodliwe, tego natychmiast poniechał, co tylko uznała za pożyteczne dla organizmu, zaraz w czyn wprowadził i zastosował, sporządziwszy przedtem spis inwentarza czyli dokładny przegląd organizmu własnego.

Do najdzielniejszych czynników leczniczych i hygienicznych oprócz powietrza, wody i diety uznał zgodnie z nauką słońce, i temu to słońcu i jego promieniom oddaje hołd i uwielbienie.

Przyjaciel mój wyrzekł się więc przedewszystkiem raz na zawsze alkoholu, tytuniu, kawy i herbaty, następnie oddał pierwszeństwo pokarmom roślinnym z ograniczeniem potraw mię-

snych do jednego dania w porze obiadowej; wreszcie mleko, jaja etc. włączył do stałego programu żywienia: zsiadłe mleko wraz z chlebem czarnym uznawszy za najlepszy wieczorny posiłek bezwzględu na porę roku.

Dalej zastosował począwszy od miesięcy letnich, stopniowe hartowanie organizmu wodą, oraz ile tylko chwil wolnych mógł na to poświęcić przeznaczał na kąpiele powietrzno-słoneczne.

W ustronnych zakątkach lasu, w majątku swych krewnych lub znajomych odbywał niejednokrotnie wielogodzinne spacery, zupełnie bez ubrania, biegając, gimnastykując się i będąc w nieustającym ruchu, zlewając się przytem wodą źródlaną całkowicie lub zanurzając się i brodząc w wodzie rzeczułki lub strumyka.

Wodno-powietrzno-słoneczne kąpiele stały się dlań źródłem tak wielkich rozkoszy, że prędzej obyłby się bez tysiącznych niezaspokojonych pragnień i potrzeb cywilizowanego i kulturalnego człowieka, niżeli zgodziłby się wyrzec tych zdrowio i życiodajnych rozkoszy, jakie każdy człowiek odczuwa podczas kąpieli powietrzno-słonecznych.

Ale bo też jak dziwnie lekceważone były tak proste środki hygieniczno-lecznicze, które przyroda dała człowiekowi, jak: woda, powietrze i słońce.

Minęły obecnie te czasy gdy gruźlicę oraz suchoty płucne, reumatyzm, choroby wewnętrzne,

nerwowe etc. leczono za pomocą różnych medykamentów.

Dzisiaj przy leczeniu suchot, naprzykład, środki aptekarskie stosowane są już tylko w znaczeniu symptomatycznem, to jest dla uśmierzenia niektórych objawów i dolegliwości, a więc jeżeli słyszeliście, że choremu piersiowemu zapisuje lekarz ordynujący jakiekolwiek lekarstwo to pamiętajcie, że to ma ulżyć choremu w cierpieniach a więc: zmniejszyć dreszcze, poty, kaszel, bezsenność i t. p. pomnijcie jednak dobrze iż połączone lekarstwa wszystkich aptek całego świata niezdolne są uzdrowić suchotnika.

To jednak co bezwzględu na wysiłki niemoże dokonać sztuka aptekarska, to z łatwością dokona przyroda.

Dzisiaj już nietylko gruźlicę ale bodaj, że większość chorób leczy się środkami naturalnymi i co najważniejsza leczy się ze skutkiem doskonałym.

Są utopiści, którzy twierdzą: przyjdą czasy, że kawę, herbatę i alkohol a może i befsztyki sprzedawać będą w aptekach z przepisu lekarza, jak dzisiaj arszenik, morfinę i t. p. gdy trzeba będzie użyć środków heroicznych dla chwilowego pobudzenia działalności serca i krwioobiegu. Są inni, którzy głoszą przekonanie, iż apteki znikną zczasem z widowni ziemi, a małe domowe apteczki zawierające trochę ziółek oraz niektóre sole i środki trzeźwiące lub antyseptyczne w zupełności zastąpią dzisiejsze oficyny zdrowia.

WPŁYW SŁOŃCA NA ROŚLINY I NA ZDROWIE CZŁOWIEKA.

Weźmy dwie rośliny. Jedną pozostawmy w pokoju, na oknie zwróconem ku słońcu, drugą zanieśmy do ciemnej piwnicy; po pewnym czasie porównajmy obie te rośliny, a wtedy zdziwieni będziemy różnicą kolosalną, jaka wówczas się okaże zaraz na pierwszy rzut oka.

Weźmy dwie poziomki; leśną, dziką, rosnącą w cieniu drzew i ogrodową uprawianą w promieniach słońca na otwartej przestrzeni.

Pierwsza drobna, nikła, blada, cierpka; druga wielka, dorodna, purpurowa, słodka i pełna zapachu i aromatu. Prawda, że cokolwiek do tej różnicy nadzwyczajnej przyczynia się rozum i praca człowieka, najważniejszym jednak czynnikiem cudotwórczym jest tutaj słońce.

PROFESOR OERTEL.

Wiele osób, a najwięcej młodzież dojrzewająca niema właściwej pojemności klatki piersiowej, a wskutek tego cierpi na duszność i kołatanie serca, niemoże wykonać żadnej wzmożonej trochę czynności, bez uczucia osłabienia, niemoże wspinać się po łagodnych nawet pagórkach, wchodzić na schody, a także i przebiedz w potrzebie lub dla rozrywki kilkadziesiąt albo nawet kilkanaście kroków.

Znany lekarz chorób sercowych, Oertel, doradza takim osobnikom spacery i pobyt w górach, jaknajwięcej powietrza i słońca, głębokie i rytmiczne oddychanie, oraz dietę jarską: mleko, jaja, owoce i jarzyny.

Najbardziej zaleca nieustanną gimnastykę płuc i serca przez umiarkowane ale systematyczne chodzenie po górach, niezważając wcale na lekkie kołatanie serca. Wiele pomocną być także może gimnastyka umiejętnie prowadzona, najwięcej jednak zdziałać może przyroda.

I mój przyjaciel, Ksawery, który niemógł chodzić po piętrach, biedz kilkanaście kroków za odjeżdżającym tramwajem i wogóle wykonać jakiejbądź czynności fizycznej bez uczucia znużenia, osłabienia lub wyczerpania, po upływie lat kilku postępując według metody Oertla, doprowadził pojemność klatki piersiowej i sprawność serca i płuc do takiej doskonałości, że dzisiaj, kiedy już jest w latach bardziej niż dojrzałych, z łatwością bez wysiłku przebiegać może kłusem znaczną przestrzeń współzawodnicząc nieraz skutecznie dla rozrywki z najdzielniejszymi młodzieńcami.

CO MOŻNA OSIĄGNĄĆ PRZEZ WYTRWAŁE HARTOWANIE?

Hartowaniem systematycznem doprowadził organizm do takiej odporności, że gdy przedtem dostawał kataru lub bólu gardła, przy lada ja-

kiem zaziębieniu, choćby po stąpnięciu bosą nogą na zimną posadzkę pokojową, zapomnienie kaloszy lub szalika, to później stale już i bez skrupułu chodził i biegał boso po śniegu i w zimie ubiera się tylko w palto jesienne, niemówiąc już o tem, że bezwzględu na porę roku okrywa się w nocy prześcieradłem w lecie, a lekkim kocem w zimie, sypiając bez żadnej bielizny przy otwartem oknie albo lufciku.

Aby niewymieniać ponownie wiadomych już prawideł związanych z życiem hygienicznem, powiem tylko nawiasem, iż wszystkie te prawidła i przepisy, przyjaciel mój skrupulatnie i z drobiazgową ścisłością wypełnia i do nich się stosuje.

Wszystkoby niczem było i małej godnem uwagi, gdyby przyjaciel mój posiadał był lub zachował zdrowie normalne mając dobry jego zadatek już w młodości, ale zechcijmy uprzytomnić sobie choć na chwilę jak lichem było jego zdrowie w okresie dojrzewania i jak smutne wzbudzało przewidywania.

Chciałbym abyście mogli go ujrzeć choć na chwilę i naocznie przekonać się co może zdziałać przyroda, hygiena i odrobina dobrej i silnej woli. Prawda, że nie mogąc zrobić porównania z jego dawniejszym wyglądem, niemielibyście podstawy do podziwu, jednak trudnoby wam było uwierzyć iż przyjaciel mój za lat kilka rozpocznie już szósty krzyżyk życia, a pomimo to jest silnie przekonany i tego byście mu niezaprzeczyli, że gdyby dołożył trochę usiłowań, to niechybnie,

potrafiłby jeszcze rozbudzić w niejednem łonie dziewiczem najtkliwsze porywy i uczucia.

Niespieszy się jednak wcale aby złożyć namacalne dowody zdobytej energji i sprężystości, rozumuje bowiem, że na to ma jeszcze czasu aż nadto wiele, gdyż pewien wszechświatowej sławy inżynier, w 75-ym roku życia ożenił się z 18-to letnią panną i miał z nią czworo dzieci nawet dosyć oryginalnych, gdyż odznaczały się tem mianowicie, że ani jedno do drugiego ani też do swego ojca, żadne nie było wcale podobne.

JAK REAGOWAĆ NA WSZELKIE UTRAPIENIA I KLĘSKI MORALNE?

Z życiem człowieka związanych jest tyle przykrości, oraz bolesnych cierpień i zawodów, że z łatwością porównać można człowieka do okrętu lawirującego między skałami i rafami podwodnemi aby się ustrzedz od rozbicia i zagłady.

Żaden człowiek uniknąć niemoże tych raf, któremi najeżone jest życie całe, najwyżej można rozumem i wolą nauczyć się te rafy czynić mniej szkodliwemi dla siebie, aniżeli są one dla innych.

Silna organizacya duchowa i wielkie wyrobienie życiowe wraz z wykształceniem a przynajmniej usposobieniem filozoficznem, pozwala z łatwością, wiele, bardzo na pozór ciężkich zgryzot, zamienić przez rozumowanie na bagatelne i małoznaczące niepowodzenia.

Przedewszystkiem, trzeba sobie powiedzieć a raczej umieć powiedzieć:

Vanitas vanitatis et omnes vanitas, czyli marność marności i wszystko marność.

Dalej musimy się z tem pogodzić, iż życie podobne jest do sałaty, przyjemności to oliwa, przykrości zaś to ocet, a razem smaczna i zdrowa potrawa.

Z dużej rzeczy, zrobić sobie małą, z małej nic sobie nierobić, a najlepiej starać się powiedzieć sobie, jak powiedział pewien irlandczyk do sąsiada, któremu krowy skradziono, konie padły, dom się spalił, a żona uciekła z parobkiem: „mój drogi, jeżeli cię to co obchodzi, to niech cię to nic nie obchodzi".

I mój przyjaciel często tak w życiu filozofował, chociaż nieraz ciężkich zmartwień i udręczeń był ofiarą.

Dwukrotna strata całego niemal posiadanego majątku, mogłaby niejednego przyprawić o czarną rozpacz albo o melancholję a jednak z pogodą i rezygnacją zniósł te ciosy, jak zniósł ich i wiele innych niemniej przykrych i bolesnych.

Czy mogą być większe bóle i utrapienia aniżeli te, które rodzaj męzki znosić musi od tego największego i najpiękniejszego „cudu" przyrody, który nazywa się kobietą.

Najmądrzejszego mężczyznę może z łatwością wyprowadzić w pole, najgłupsza nawet kobieta gdy zechce.

Niemożna się zatem dziwić, że ciężkie przej-

ścia moralne (purytanin powiedziałby: niemoralne), które miewał kilkakrotnie mój przyjaciel z płcią nadobną jako zdecydowany, gorący i stały tej płci wielbiciel i adorator, nieominęły także i jego.

Wreszcie w okresie „wolnościowym“ gdy fatalnym zbiegiem okoliczności pomówiony o strzały do wojska przechodzącego, ujrzał sto luf karabinowych wycelowanych ku sobie i następnie zagrożony oddaniem pod sąd polowy i perspektywą śmierci hańbiącej pod szubienicą, niestracił zimnej krwi i panowania nad sobą, co właśnie dopomogło do wyjaśnienia tego prawdziwego „nieporozumienia“, i sprowadziło wreszcie zupełne uwolnienie od zarzutu zbrodni, której niezdolny nawet był popełnić.

DZIAŁANIE SŁOŃCA.

Hartował więc stale i nadal hartuje: ciało, nerwy i ducha, i z każdego przejścia tragicznego wychodzi jakby więcej jeszcze wzmocniony i bardziej na ciosy odporny. Żelazo wszak w ogniu na płyty pancerne się zamienia.

Gdy ciepła wiosennego doczekać się niemoże wyjeżdża w te kraje dalekie

„w których cytryna dojrzewa“

i słońce rzuca swe blaski promienne i nowe w zbolałych lub wątpiących duszach budzi na przyszłość nadzieje.

W jednej z takich dość rzadkich wycieczek

do „jasnego brzegu“ południa, po kilku dniach pobytu, niezachowawszy przez nieświadomość odpowiednich środków ostrożności, które nauka zaleca mieć na względzie podczas stosowania kąpieli słonecznych, dostał tak silnego zapalenia skóry, zwłaszcza na twarzy iż przeraził się tem niepomiernie.

Całe oblicze wyglądało wówczas, jak jedna złuszczona, zaogniona i obolała skorupa. Obmywanie twarzy w letniej a później w zimnej wodzie, po kilku dniach wygładziło mu oblicze, na którem zjawiła się warstwa gładkiej, różowej i kompletnie nowej skóry.

Dziś jest już do najgorętszych słonecznych promieni tak przyzwyczajony, że mógłby godzinami a nawet dniami całemi, bez żadnej osłony na głowie, plecach i ramionach w promieniach tych przebywać nietylko bez obawy ale nawet z największym dla zdrowia pożytkiem.

Widywał ludzi chorych, których jedno lato pogodne i słoneczne robiło zdrowymi, widywał zdrowych, odmłodzonych o cały lat dziesiątek przez stosowanie wytrwałe kąpieli powietrzno-słonecznych.

Zauważył a raczej sprawdził, iż najbardziej skuteczne są kąpiele słoneczne, szczególniej dla osób cokolwiek już z niemi obytych, od Marca już nawet począwszy, to samo też spostrzegł, że godziny wcześniejsze od 9-ej do 2-ej mają większe dla zdrowia znaczenie niżeli późniejsze.

Choć niejest lekarzem i w zdaniu tem z łatwością pomylić się może, jednak przekonany jest jaknajgoręcej, że pod wpływem promieni słonecznych odbywa się szybciej przemiana materyi w organizmie.

Z hartowaniem skóry i ciała wodą a nawet powietrzem potrzeba zachować różne środki ostrożności, podczas gdy kąpieli słonecznych używać mogą z cudownym niemal dla siebie pożytkiem wszyscy bez wyjątku, za wyłączeniem jedynie chorych gorączkujących.

Uwaga. Biegać lub chodzić w słońcu: pożytek największy, siedzieć zaś lub leżeć, skutek bardzo mały.

Rozsądnie postąpi jednak każdy i rozważnie, gdy żadnych zabiegów leczniczych a nawet hygienicznych rozpoczynać niebędzie bez porady lekarza.

REZULTATY OSTATECZNE.

Rezultaty ostateczne, które mój przyjaciel osiągnął po zreformowaniu swojego życia na modłę zasad i prawideł hygieny, a szczególniej, wskutek nadzwyczaj dodatnich własności promieni słonecznych są następujące:

Przedewszystkiem pracować może bez znużenia nie ośm ale ośmnaście godzin na dobę, co mu przynosi wielkie korzyści materyalne w jego zawodzie życiowym, a wreszcie zdobył i posiada:

1) Przedziwną pamięć, jasność, bystrość i przenikliwość umysłu zarówno w kierunku analitycznym jak i syntetycznym,

2) Nerwy ze stali,

3) Humor i wesołość podlotka,

4) Sen doskonały (sypia obecnie jak suseł),

5) Żołądek strusia,

6) Płuca wieloryba,

7) Oczy sokoła,

8) Słuch antylopy,

9) Węch szakala,

10) Gibkość jaguara

i „rozum szympansa“, dorzucił raz pewien dowcipniś, kiedy w nielicznem, a poufnem kółku opowiadałem raz o tych bajecznych rezultatach, jakie osiągnął mój przyjaciel. Ponieważ jeszcze Szekspir powiedział, że „lepszy dowcipny błazen niżeli błaznowaty dowcipniś“, przeto ów żart niedowcipny puściłem mimo uszu i udałem, że go wcale nie słyszałem.

WNIOSKI OGÓLNE.

Życie hygieniczne i uprawianie kąpieli słonecznych, ma taki cudowny wpływ na zdrowie, humor, siły, energję i długowieczność człowieka, że każdy myślący człowiek uznać to musi bez wachania a nawet z entuzjazmem.

Niewszystkie dobroczynne skutki działania promieni słonecznych na organizm człowieka są już zbadane, uznane i zarejestrowane, wiele jest

takich, które tylko w klinikach szpitalnych lub dysputach ściśle lekarskich ujawnić jedynie można i wypada a zatem je tutaj pominę.

Wymienię tylko kilka jeszcze rezultatów bardziej znamiennych, zachęcających i zastanawiających:

1) Organizm uodporniony od wpływów chorobotwórczych niedaje dostępu łatwego wszystkim bez wyjątku chorobom: ustrojowym, zaraźliwym i zakaźnym.

2) Gdy organizm człowieka żyjącego według wskazówek hygieny (czytaj: przyrody), nawiedzi choroba pomimo zachowania środków obronnych i mocuje się z organizmem, to wszelkie są widoki, że nie choroba zmoże organizm, ale przeciwnie, organizm opanuje i zwalczy chorobę.

3) Przy wszelkich urazach, ranach, zatruciach krwi i otruciach, ludzie żyjący hygienicznie a zwłaszcza nieużywający alkoholu, przychodzą prędko do zdrowia, toż samo i w razie wybuchu w okolicy jakich chorób nagminnych lub epidemicznych: odporność doskonała, leczenie ułatwione.

NADLUDZIE.

Gdyby ludzkość zwolna porzuciła zakorzenione odwieków przesądy i przyzwyczajenia, tyczące się odzieży, mieszkania, żywienia i t. p. drogą ewolucyi i stopniowych przekształceń indywidualnych i społecznych, doszłaby niechybnie do tak wielkiego postępu i udoskonalenia oraz

wydałaby taką mnogość ludzi-cyklopów, bohaterów i tytanów, że współczesne z nami obecne pokolenia nazwaneby wówczas zostały pigmejami, zarówno fizycznymi jak i duchowymi.

Niemożemy przewidzieć, kiedy wogóle ludzkość zbliży się do tego ideału, gdy do wyjątków należeć będą niegodziwcy albo niedołęgi.

Nieczekajmy więc aż z mroków nocy zacznie się budzić promień jasnej i przez wszystkich upragnionej lepszej przyszłości, zacznijmy reformy od siebie i swego otoczenia zarówno najbliższego jak i dalszego. Zacznijmy natychmiast, niezwlekając ani chwili, bądźmy apostołami idei, myśli obywatelskiej i rzecznikami nieustraszonymi wszelakiego postępu, a przedewszystkiem hygieny ciała i ducha.

Zbiorowe i pojedyncze, tytaniczne i skromne wysiłki nasze, muszą wydać owoc spodziewany, to jest stworzyć kadry jednostek przerastających o całe niebo, niezliczone i szare tłumy prostaczków i filistrów.

Takie to osobniki zasługiwać będą na miano Nadludzi, z takich kiedyś powstanie i Nadspołeczeństwo, które przodować będzie do czasu innym narodom i wskaże im drogi do ogólnego dobrobytu, zbratania i szczęścia.

ZAKOŃCZENIE.

Przezacni, łaskawi i kochani czytelnicy moi. Kim jest właściwie wspominany dość często

w ostatnim rozdziale (o słońcu i jego promieniach) mój przyjaciel, Ksawery, to chyba jest zupełnie obojętne, a zresztą pozostawiam ten szczegół rozwadze i domyślności waszej.

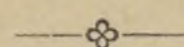
Z mojej strony dodać tylko mogę i prosić będę jaknajgoręcej wszystkich was, bezwyjątku, a młodzież ukochaną przedewszystkiem:

Starajcie się cenić i szanować zdrowie, postępujcie według zasad nauki o hygienie, przebywajcie jaknajczęściej na powietrzu i na słońcu, a wreszcie badajcie drobiazgowo i nieustannie, oraz i stosujcie w życiu wszelkie dokładnie już zbadane i przez koryfeuszów tej gałęzi nauki do praktycznego stosowania zalecane, przepisy i prawidła mające na celu zdrowie fizyczne i duchowe człowieka.

A jeżeli zgodnie ze wskazówkami tej nauki postępować i żyć będziecie, wtedy niedalecy już będziecie od bram prawdziwej szczęśliwości.

Być może iż niejeden z was bezwzględu na ogrom wysiłków, po zacnem i znojnem życiu, zasłuży zaledwie na tytuł dobrego obywatela kraju, ale ponieważ z tężyzny fizycznej wypływa zazwyczaj i tężyzna umysłowa, przeto z łatwością zdarzyć się może, iż imię niejednego z was wtedy mianowicie, to jest wskutek życia rozumnego i przykładnego, przejdzie także i do Nieśmiertelności.

SPIS RZECZY:




Biblioteka Narodowa
Warszawa
30001002919670